



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD**

**“PROYECTO EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE , DIRIGIDO A NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN  
BÁSICA. ESCUELA VÍCTOR MANUEL RENDÓN CANTÓN  
BALZAR, ABRIL - SEPTIEMBRE 2011.”**

## **TESIS DE GRADO**

**Previo a la obtención del Título de:**

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**NANCY JANETH CHAVARREA CAJAMARCA**

**RIOBAMBA - ECUADOR**

**2011**

# **CERTIFICACIÓN**

La presente Investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

-----

Dr. Ángel Parreño U.

**DIRECTOR DE TESIS**

## CERTIFICADO

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de Investigación Titulado “Proyecto Educativo sobre Alimentación Saludable, Dirigido a Niños y Niñas de Educación Básica. Escuela Víctor Manuel Rendón Cantón Balzar, Abril - Septiembre 2011”; de responsabilidad de la Srta. Nancy Janeth Chavarrea Cajamarca, ha sido revisada y se autoriza su publicación

Dr. Ángel Parreño U.

**DIRECTOR DE TESIS**

---

Dra. Sarita Betancourt O.

**MIEMBRO DE TESIS**

---

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud especial a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación de la Salud, una Institución de gran reconocimiento, por haberme permitido adquirir sabios conocimientos para mi formación Académica.

A tan apreciados Maestros: Dr. Ángel Parreño U. Director de Tesis y a la Dra. Sarita Betancourt O. Miembro de Tesis, por su dedicación, experiencia y conocimiento que sirvió de guía para el desarrollo y culminación de este trabajo.

A Plan Internacional P.U. Santa Lucía por haberme acogido y ser parte de tan prestigiosa institución en beneficio de la niñez, permitiendo alcanzar un desarrollo laboral en las diferentes áreas que presenta.

Además un agradecimiento profundo a la Escuela “Víctor Manuel Rendón” por el espacio dedicado a mis intervenciones, ya que fue la base primordial para la realización de este trabajo, a todos los niños y niñas que participaron en este proyecto por demostrar gran espíritu de colaboración.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo dedico a mis Padres por permitirme robarles parte de su valioso tiempo, por ese sacrificio, horas de soledad y sobre todo por asumir con responsabilidad obligaciones que no eran vuestras, ustedes fueron el motor que me impulsaron a seguir siempre adelante, para llegar a culminar mi meta.

A toda mi familia por tener la dicha de tenerles junto a mi, y por transferirme todo su aprecio, cariño, confianza y sobre todo el valor de luchar por alcanzar el anhelo deseado.

A Dios dueño de mi vida por guiarme por el mejor camino, iluminando cada paso de mi vida y por darme la fortaleza necesaria para vencer obstáculos y seguir siempre adelante frente a las adversidades de mi carrera. Diosito bendíceme en cada procedimiento que en la vida como profesional realice en servicio de los demás.

## RESUMEN

Investigación con estudio descriptivo de diseño Cuasi Experimental aplicado al Proyecto Educativo sobre Alimentación Saludable, dirigido a niños y niñas de la Escuela Víctor Manuel Rendón. En el universo de 30 niños y niñas se aplicó una encuesta con metodología activa participativa, sobre conocimientos y prácticas de alimentaciones saludables; variables que se evaluaron, Características Socio Demográficas, Hábitos Alimentarios y Conocimientos los datos se tabularon mediante el programa Microsoft Excel. De los resultados obtenidos, sexo masculino el 60% y femenino el 40%, edades comprendidas entre 8 y 11 años el 86% de 12 a más el 14%; conocimientos sobre alimentación saludable; Normas Básicas de Higiene el 37%, lavado de manos el 30%, Higiene de los alimentos el 20%, manipulación y lavado de frutas el 41%, ingieren alimentos saludables en casa el 27%. La validación del Proyecto se realizó al 100% dando como resultado que los conocimientos sobre alimentación saludable e Higiene del los alimentos son correctos. Se recomienda trabajar en forma conjunta motivando a la participación de los padre y madres de familia para que en los hogares vayan tratando temas de salud y de esta forma puedan ir adoptando estilos de vida saludables en la casa, en la escuela y la comunidad.

## **ABSTRACTS**

Research with descriptive study of Cuasi Experimental design applied to the Healthy Diet Educative Project which is directed to boys and girls of “Victor Manuel Rendon” School. It was carried on a poll with active-participative methodology dealing with Knowledge and healthy diet practices. Variables that were evaluated: Socio Demographic Characteristics, Eating Habits, and Knowledge; the data were tabulated on Microsoft Excel program. From the obtained results, 60% male sex and 40% female sex, 86% from ages between 8 and 11, 14% from 12 and up; knowledge about healthy diet and Hygiene Basic Rules were 37%, Washing Hands was 30%, Food Hygiene was 20%, Fruit Handling and Washing were 41%, Healthy Food Consumption at home was 27%. The validation of the Project was done at 100% giving as a result that the knowledge about healthy diet and food hygiene were correct. It is advisable to work in a combined way, motivating the participation of father and mother so at home can be treated themes about health and in this way, it can go adopting healthy life styles at home, in the school, and in the community.

## ÍNDICE

<b>I.</b>	<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>OBJETIVOS.</b>	<b>3</b>
	A. OBJETIVO GENERAL.	
	B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	
<b>III.</b>	<b>MARCO TEÓRICO.</b>	<b>4</b>
<b>IV.</b>	<b>METODOLOGÍA.</b>	<b>4</b>
	A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.	<b>18</b>
	B. VARIABLES.	<b>18</b>
	1. Identificación y definición de variables.	<b>18</b>
	2. Operacionalización con variables.	<b>20</b>
	C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.	<b>26</b>
	D. POBLACIÓN Y MUESTRA.	<b>26</b>
	E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.	<b>26</b>
	1. Técnicas de Investigación.	<b>28</b>
	2. Técnicas de análisis de datos.	<b>28</b>
<b>V.</b>	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS.</b>	<b>29</b>
	A. Características medio ambientales y sanitarias.	<b>29</b>
	B. Resultados y análisis.	<b>31</b>
	<b>PROYECTO EDUCATIVO.</b>	<b>43</b>
	<b>RECURSOS.</b>	<b>90</b>
	<b>EVALUACIÓN.</b>	<b>91</b>
	A. EVALUACIÓN DEL PROCESO.	<b>92</b>
	B. CUADRO COMPARATIVO.	<b>93</b>
	C. EVALUACIÓN FORMATIVA.	<b>93</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>94</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>95</b>
<b>VIII.</b>	<b>RESUMEN</b>	
	<b>ABSTRACTS</b>	

<b>IX.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	<b>96</b>
<b>X.</b>	<b>ANEXO.</b>	<b>100</b>

## LISTA DE CUADROS.

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pg.</b>
<b>CUADRO # 1</b>	Distribución porcentual de los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según edades. 2011	31
<b>CUADRO # 2</b>	Distribución porcentual de los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según género. 2011.	32
<b>CUADRO # 3</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	33
<b>CUADRO # 4</b>	Resultado global de los conocimientos sobre alimentación saludable e higiene de los alimentos según el grupo de de la escuela “Víctor Manuel Rendón	35
<b>CUADRO # 5</b>	Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	37
<b>CUADRO # 6</b>	Materiales de Protección utilizado por el personal del bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	38
<b>CUADRO # 7</b>	Horario de Comidas según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	39

## LISTA DE GRÁFICOS.

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pg.</b>
<b>GRÁFICO # 1</b>	Distribución porcentual de los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según edades.	31
<b>GRÁFICO # 2</b>	Género del grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según género. 2011.	32
<b>GRÁFICO # 3</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	33
<b>GRÁFICO # 4</b>	Resultado global de los conocimientos sobre alimentación saludable e higiene de los alimentos según el grupo de de la escuela “Víctor Manuel Rendón.	35
<b>GRÁFICO # 5</b>	Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” .	37
<b>GRÁFICO # 6</b>	Materiales de Protección utilizado por el personal del bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.	38
<b>GRÁFICO # 7</b>	Horario de Comidas según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.	39
<b>GRÁFICO # 8</b>	Consumo de alimentos en el recreo según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.	40
<b>GRÁFICO # 9</b>	Consumo de alimentos en el Almuerzo según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.	41
<b>GRÁFICO#10</b>	Consumo de Alimentos en la Merienda según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”	42

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial los rápidos cambios en la dieta y estilo de vida resultantes de la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización del mercado durante el último siglo, han desencadenado profundas consecuencias sobre la salud y el estado nutricional de las poblaciones escolares. (1)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo diario de al menos 400 gramos de fruta y verdura para los menores de once años, pero la mayoría no alcanza este objetivo. En este sentido, la creación de un plan de distribución gratuita de fruta en las escuelas podría ser determinante para mejorar la dieta de los niños. Les ayudaría a desarrollar su sentido del gusto y adquirirían hábitos saludables. Se ha comprobado que las personas que desde muy jóvenes siguen pautas correctas de alimentación las mantienen durante toda su vida. (2)

Indudablemente, los niños están también expuestos a esta situación. La obesidad infantil puede ser un buen productor de obesidad adulta y un factor de riesgo potencial para la salud. Sin embargo, hay pocos estudios sobre prevalencias de sobrepeso en preescolares y escolares, debido a que la mayoría de ellos han evaluado la desnutrición. De acuerdo con un estudio mundial en escolares publicado por de Onís y Blössner, Argentina es uno de los países latinoamericanos con mayor prevalencia de trastornos nutricionales. (2)

Por lo que existe una clara preocupación por la prevalencia de obesidad, ya que esta enfermedad está a su vez asociada con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. La obesidad coadyuva a engrosar las cifras de morbilidad y mortalidad por estas enfermedades. (3)

Según el informe del Programa de Vigilancia Alimentaria Nutricional (SISVAN), en el que trabajan varios organismos de salud, el 22.2% de la población de entre 5 a 18 años sufren de obesidad. Este trabajo del Observatorio de Nutrición

Infantil realizó encuestas en Manta, Cuenca, Ambato, Guayaquil, Machala y Quito. (3)

Programas de complementación y suplementación de alimentación, como guías de Nutrición Saludable y Prevención de Trastornos Alimentarios advierte al profesorado que entre los tres años y la aparición de la pubertad se mantiene un ritmo de crecimiento mucho más lento y estable.

En Ecuador el 14% de escolares tiene problemas nutricionales (obesidad, bajo peso). Si no emprendemos acciones la salud pública, esta se torna ciega, sin implementar estrategias programáticas ante la evidente escalada de población con problemas nutricionales. (4)

Al analizar la higiene de los alimentos como aspecto fundamental para una buena alimentación saludable se deben estudiar los temas relacionados con inocuidad, la salubridad y el estado nutricional de los alimentos en todas las fases de su procesamiento, desde su cultivo y producción hasta su distribución y consumo, con el fin de propiciar la salud de todas las personas. (5)

Según el informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene de los alimentos comprende todas las necesidades para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos manteniendo a la vez de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.(6)

Fue importante la aplicación de este Proyecto Educativo, ya que la Escuela Víctor Manuel Rendón no cuenta con una propuesta de promover hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regulando desde la escuela a un sector concreto de la población. Lo que se pretendió es concienciar a través de capacitaciones a los niños y niñas de la escuela, esto implicó la participación activa de las familias y el entorno para facilitar a los escolares la elección de alimentos más sanos además que sean portadores de buenas prácticas alimentarias.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Implementar un Proyecto Educativo sobre Alimentación Saludable dirigido a niños y niñas de educación básica de la Escuela Víctor Manuel Rendón Cantón Balzar, en el período de Abril a Septiembre del año 2011.

### **B.ESPECÍFICOS**

- Determinar las características socio demográficas del grupo de estudio.
- Determinar los hábitos alimenticios de los niños de la Escuela.
- Identificar los productos alimentarios que se expenden en el bar escolar y cuál es su aporte nutricional.
- Determinar el conocimiento sobre Alimentación Saludable en el grupo de estudio.
- Aplicar un Proyecto Educativo sobre Alimentación Saludable.
- Determinar los resultados del proyecto a través de una evaluación expost.

### **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **A. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

##### **1. Concepto.**

La alimentación saludable es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada. Entiéndase como dieta al conjunto de alimentos y platillos consumidos en un día y no al régimen para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades.

En realidad, no significa que podrá mantenerse lejos de su comida favorita, pero después de una dieta nutritiva y energética para permanecer saludable.

Es bueno saber sobre los conceptos básicos de nutrición exactos que son esenciales para usted y siga a tener una vida saludable libre de enfermedades, comer en exceso no es un asunto, pero lo que usted come es importante, la gente a menudo piensa que comer sano es comer las tres veces hasta que su estómago está lleno.

El concepto es, incluso si usted come menos los alimentos que usted come debe ser rica en calorías y mantener su cuerpo sano y fuerte. Comer alimentos sanos es realmente muy importante porque le ayuda a mantenerse alejado de muchas enfermedades.

Una alimentación saludable implica una serie de pasos y no puede lograrse sin una planificación adecuada como por ejemplo una dieta equilibrada debe contener la misma proporción de vitaminas, minerales y proteínas y otros nutrientes, todos estos cambios sin duda puede ayudar a mantener una mejoría en su salud.

## **B. IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

- Nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que debemos cuidar todo lo que ingerimos para que no nos haga daño, es por este motivo que en el presente trabajo que se pone a consideración, vamos a saber si todos los alimentos que ingerimos trae beneficios o perjuicios para nuestra salud.
- Una buena alimentación con la suficiente cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente.
- Ayuda en el crecimiento del cuerpo, mejora las funciones del cuerpo y proporciona la protección contra la enfermedad, de un niño o un adulto estos necesita un hábito de alimentación saludable para una vida mejor y más tiempo. Aunque, la mayoría de las personas son conscientes de la importancia de hábitos alimenticios sanos, sólo unos pocos tienden a seguirlos.
- La importancia de comer sano aporta al crecimiento normal del cuerpo y sus funciones son posibles sin nutrientes. Los nutrientes de los alimentos que proporciona las células con el combustible para hacer funcionar el cuerpo. Un cuerpo humano sin nutrientes adecuados es vulnerable a las enfermedades que causan los virus y bacterias. La energía necesaria para el ejercicio de las funciones del organismo, tanto mental como físico, proviene de las reservas de grasa del cuerpo.
- El desequilibrio causado por un nivel de grasa en el cuerpo interrumpe o bien puede conducir a la obesidad o la malnutrición, tanto de que es peligrosa para el cuerpo. Un sufrimiento del cuerpo humano de la obesidad o la malnutrición tiene una alta probabilidad de desarrollar muchas enfermedades, como la disfunción del corazón, cáncer, diabetes, osteoporosis y muchas otras.

## **1. ALIMENTOS SALUDABLES.**

### **1.1 ALIMENTO.**

Se entiende por alimento a cualquier sustancia que sirva para nutrir, según Briceño (1998) se puede definir como "toda sustancia que introducida al organismo cumple con la triple función de: Asegurar la constancia en la composición química de la sustancia específica del mismo suministrar en sus transformaciones la energía necesaria y aportar las sustancias reguladoras necesarias para una buena alimentación se realice normalmente.

### **1.2 NUTRIENTE.**

Es la parte de los alimentos que proporcionan la energía necesaria para el normal funcionamiento de los órganos o sistemas.

### **1.3 LAS PROTEÍNAS.**

El cuerpo humano está hecho de proteínas, y los componentes de las células que impiden que estas se desintegren y que les permitan realizar sus funciones, constan básicamente de proteínas. Para una explicación sencilla, podría decirse que cada tipo de proteína está formado por una serie específica de "tabiques", estos se denominan aminoácidos.

Gran parte de la actividad química del organismo consiste en deshacer las series de "tabiques" presentes en los alimentos y reordenarlas para formar otras series, es decir, otras proteínas.

### **1.4 LOS CARBOHIDRATOS.**

Los carbohidratos son los nutrientes mas menospreciados, pero proporcionan energía al organismo, lo ayudan a regular la desintegración de las proteínas y lo protegen de las toxinas.

La glucosa, por ejemplo, es el principal "combustible" del cuerpo humano, en cuyas células también pueden utilizar otros combustibles, entre ellos grasas, las

glucosa es uno de los carbohidratos llamados monosacáridos, es decir, sustancias de sabor dulce, compuestas de una sola molécula.

Los polisacáridos, de los cuales el más importante es el almidón, suelen denominarse carbohidratos complejos y constan de muchas moléculas de monosacáridos, el organismo los descompone en dos o más carbohidratos simples. Se hallan en las frutas, verduras y gramíneas y son muy nutritivos, pues, además de los monosacáridos, se componen de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Los polisacáridos son relativamente lentos de digerir por eso quitan la sensación de hambre.

### **1.5 LAS GRASAS.**

Las grasas son parte indispensable de la alimentación, pero no todas son saludables si se ingieren en cantidad excesiva.

Todas las grasas comestibles se componen de ácidos grasos: largas moléculas de carbono, hidrogeno y oxigeno; permiten obtener más del doble de energía que los carbohidratos, y contienen vitaminas A, D, E y K. El organismo necesita las grasas para crecer y restaurarse, y además las almacena en los tejidos para mantenerse a una temperatura constante y para protegerse de la intemperie y de las contusiones.

En nutrición, la principal característica de las grasas es su grado de saturación, que se refiere a su estructura molecular. Las grasas insaturadas no propician tanta acumulación de colesterol en la sangre como las saturadas, como el exceso de colesterol en la sangre puede causar trastornos cardiacos, lo más aconsejable es comer pocas grasas saturadas. En general se recomienda que la ingestión de grasa se reduzca a un 30 por ciento o menos del total de calorías ingeridas, y que las grasas saturadas no excedan del 10 por ciento de dicho total.

Todas las grasas comestibles son una mezcla de ácidos grasos saturados e insaturados, pero por lo regular las de origen animal son mas saturadas que las de origen vegetal; las excepciones son las carnes de aves y el pescado, cuyas

grasas tienden a ser instauradas, y el aceite de coco, que aun siendo de origen vegetal contiene abundantes ácidos grasos saturados.

## **1.6 VITAMINAS.**

Las vitaminas son compuestos orgánicos de gran potencia que se presentan en cantidades ínfimas en los alimentos naturales, tienen funciones específicas vitales en las células y tejidos corporales.

### **1.6.1 CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS.**

Las vitaminas se clasifican en:

**Vitaminas Liposolubles:** las cuatro vitaminas liposolubles son la A, D, E, y K, no poseen propiedad o estructura química común, salvo que son solubles en grasas y disolventes de grasas, su absorción se lleva a cabo en el intestino delgado, sigue la misma vía que las grasas. En consecuencia cualquier estado que altere la absorción de grasas altera también la absorción de estas vitaminas.

**Vitaminas Hidrosolubles:** son aquellas que son solubles en agua entre estas se encuentran la vitamina C y las del grupo B. Las mismas se pueden identificar como vitamina C o ácido ascórbico, vitamina B o Tiamina, Vitamina B2 o Rivoflavina, ácido patogénico, vitamina B6 o Piridoxina y vitamina B12 o Cianocobalamina.

### **1.6.2 AGUA Y MINERALES.**

La cantidad de agua ingerida por día varía de acuerdo con la dieta, el trabajo y temperatura. En condiciones básicas es de 2500 a3000 centímetros cúbicos por día. El calcio debe estar presente en la dieta en una proporción de un gramo por día, el sodio de 3 a 6 gr. /día, el potasio 2 a4 gramos diarios, el hierro no debe bajar en la dieta del adulto de 12 mg/día y de 15 mg en la embarazada y la pubertad, el Iodo debe mantenerse en 100 mg/día y el fósforo debe consumirse de 1,3 a1, 4 gramos diarios.

## **1.7 GRUPO DE ALIMENTOS SALUDABLES**

Existen 4 grupos

**Cereales:** Grupo que te da energía: pan, arroz, tortilla, pasta, papa, camote, elote, cereales, etc.

**Frutas y Verduras:** Grupo que te aporta vitaminas, minerales y fibra.

**Carnes y Semillas:** Grupo que aporta proteínas: res, pollo, pescado, huevo, leche, queso, yogurt, frijoles, habas, lentejas, etc.

**Grasas - Azúcares:** Grupo que da energía: aceite, mantequilla, mayonesa, crema, azúcar, caramelos, mermelada, cajeta, nieve, helados, miel, etc.

## **C. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS ESCOLARES**

### **1. El Desayuno**

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

En el caso del niño que va al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte.

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana.

Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas.

**Necesidades calorías** Según la organización de Naciones Unidas (ONU), citado por Briseño (1998) "las necesidades calóricas varían de acuerdo con el peso corporal, pues para el hombre sería de 2400 calorías para el hombre y 1700 para la mujer, pudiendo subir con el trabajo intenso a 4000 y 2800 calorías respectivamente.

En relación con su peso, los niños necesitan proporcionalmente más alimentos, porque su metabolismo basal por kilogramo de peso es más elevado, pues, utilizan parte de los alimentos para formar sus tejidos y porque desarrollan gran actividad muscular.

## **2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO.**

### **2.1 CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO.**

Durante la edad escolar, la velocidad de crecimiento llega a su punto más lento antes de comenzar con el "estirón puberal". El niño crece a razón de 5 a 6 centímetros en promedio y aumenta alrededor de 3 kilos en un año. El perímetro craneal sólo crece 2 a 3 centímetros en todo el período. Cabe hacer notar que los escolares en los últimos diez años han elevado su promedio de estatura en 10 cm.

El sistema músculo-esquelético presenta una curva de velocidad de crecimiento similar a la talla, siendo ésta su etapa más lenta.

El sistema nervioso está completando entre los 6 y 7 años la mielinización, y con ella su crecimiento. El sistema genital sigue en latencia, con escaso crecimiento.

El sistema linfático es el único que está en plena actividad, mostrando un gran desarrollo de sus órganos, como las amígdalas y los nódulos linfáticos.

La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa, la que es seguida por la erupción de los primeros molares definitivos. Como resultado de todo lo anterior se puede apreciar un niño con mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, lo que le permite la realización de movimientos más complejos, como jugar fútbol, andar en bicicleta, tocar instrumentos musicales o dibujar.

## **2.2 DESARROLLO COGNITIVO**

El pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño es capaz de observar el mundo que lo rodea desde una perspectiva más objetiva, lo que significa una fuente inagotable de conocimientos. Es capaz de separar la fantasía de lo real, de elaborar un pensamiento más lógico y de aplicar reglas basadas en conclusiones de fenómenos observables.

La escuela demanda una gran exigencia cognitiva, especialmente con los procesos de aprendizaje de lectura-escritura y de las operaciones matemáticas, herramientas que son fundamentales para seguir progresando en la adquisición de nuevos conocimientos. La capacidad de concentración y de comprensión se convierte en funciones claves para responder con éxito las nuevas demandas educativas.

Después de los primeros dos o tres años de escuela, los niños comienzan a desarrollar juegos de estrategia, basados en reglas claras, aprovechando sus nuevos dominios intelectuales. Comienzan a especializarse en los temas de mayor interés como, ciencias, deportes, juegos computacionales, etc.

## **2.3 DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL.**

El desarrollo social y emocional se da en tres contextos. Los que en orden de importancia son: el hogar, la escuela y el entorno. La relación con los padres

sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una sociedad cada vez más exigente.

Sin embargo, la escuela representa el escenario donde el niño pasa su mayor parte del tiempo, donde el escolar debe demostrar y demostrarse que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido por sus pares, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas en él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

El niño comienza a tener mayor control sobre su conducta y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos reflejan que el niño está sometido a un considerable grado de tensión. Hay que tener presente que en esta etapa el niño está sometido a una variado ámbito de preocupaciones, las cuales si no son sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados.

## **2.4 DESARROLLO INTELECTUAL.**

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de conservación, es decir, es la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada.

Existen varios principios que van a caracterizar la forma en que los niños de esta edad piensan:

- 1. IDENTIDAD:** Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aún cuando tenga otra forma.
- 2. REVERSIBILIDAD:** Es la capacidad permanente de regresar al punto de partida de la operación. Puede realizarse la operación in versa y restablecerse la identidad.

- 3. DESCENTRADO:** Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Hasta los seis años el niño tiene un pensamiento egocéntrico, es decir, no considera la posibilidad de que exista un punto de vista diferente al de él. En el período escolar va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él. Esto se relaciona con una mayor movilidad cognitiva, con mayor reflexión y aplicación de principios lógicos.

En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

- ✓ clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.
- ✓ ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.) trabajar con números.
- ✓ comprender los conceptos de tiempo y espacio.
- ✓ distinguir entre la realidad y la fantasía.

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material.

#### **D. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL HOGAR.**

Alimentación Saludable en la Familia son pieza clave en este engranaje del que todos formamos parte y que trabaja día a día por salvaguardar los derechos de los ciudadanos como consumidores y usuarios.

Es importante que hagamos un alto para analizar la información que les estamos dando a nuestros hijos en cuanto a la alimentación se refiere.

También veremos qué parámetros utilizamos para que nuestros hijos tengan una adecuada imagen de sí mismos.

De esta manera, no se dejan influenciar por las modelos famosas o grandes actrices que hoy en día vemos en la televisión o que son portadas en famosas revistas o por sus colegas y amigos.

En un momento dado estos elementos ejercen mayor influencia que nosotros como padres, por una marcada preferencia de chicos y chicas delgadas y estilizadas.

### **1. Alimentación Equilibrada.**

Es la que cubre los requerimientos energéticos y proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud.

Haciendo un breve repaso de la pirámide de los alimentos (representación gráfica para saber el número de raciones de alimentos que se necesitan diariamente), observamos que en la base, la parte más ancha, están representados los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, de los que hay que consumir de 4 a 6 raciones.

Un nivel más arriba encontramos el grupo de los alimentos reguladores: las verduras y hortalizas y las frutas. Tanto de unas como de otras se recomienda consumir de 2 a 3 raciones.

Los lácteos también se representan como alimentos básicos, ya que son importantes para el desarrollo del esqueleto y de los dientes. Se recomienda la ingesta de 1/2 litro de leche al día o el equivalente en alimentos de este grupo (yogur, queso), que serían de 3 a 4 raciones en la adolescencia y de 2 a 3 en la infancia.

Del grupo proteínico: carne, pescado, huevos y legumbres, son necesarias de 2 a 3 raciones, y de 20 a 50 gramos de aceite, preferentemente aceite de oliva virgen. Al hacer este repaso, podemos observar que no están representados los alimentos superfluos: bebidas refrescantes azucaradas, bebidas con cola, bollería industrial y golosinas.

Hay que recomendar mucha moderación con estos productos y que sean consumidos sólo en ocasiones especiales y según unas normas establecidas.

El agua no puede considerarse un nutriente, pero es necesaria para la vida. Es importante que el niño beba agua siempre que tenga sed, ya que tiene unas pérdidas de agua bastante importantes, sobre todo si practica algún deporte.

También hay que tener en cuenta el reparto de los alimentos a lo largo del día. Valorando las kilocalorías de la ingesta diaria se podría hacer este reparto entre las distintas comidas: el 25% en el desayuno, el 30% en el almuerzo, el 15% en la merienda, el 30% en la cena.

Tampoco hay que olvidar, otros factores que hay que tener en cuenta cuando hablamos de alimentación equilibrada.

## **2: FACTORES QUE INCIDEN EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- **Factores psicológicos**

Cuando hablamos de alimentación, también hay que tener en cuenta las preferencias y las aversiones alimentarias. El hecho de disfrutar con los sabores

y sentir el placer que proporciona una buena comida no es vivido de la misma manera por todos los niños.

Es importante respetar el temperamento de cada niño y procurar no hacer comparaciones sobre lo que come, sobre su ritmo de crecimiento y sobre sus propias apetencias.

El acto de comer tiene que ser relajado, con un ambiente adecuado y tranquilo, que propicie la comunicación y la conversación. El acto de comer no quiere prisas; cada niño tiene su ritmo, y no hay que forzarlo a comer grandes cantidades.

Por otra parte, es muy importante la presentación de los platos y la combinación de los colores: por ejemplo, si el primer plato es de color blanco, en el segundo tiene que haber rojo o verde. También hay que procurar servir los platos a la temperatura adecuada.

No olvidemos que los más pequeños necesitan manipular, tener un contacto directo con los alimentos. A través del juego podemos educar y desarrollar los sentidos del gusto y del olfato y despertar la curiosidad por probar nuevas texturas, nuevos sabores. Así, poco a poco, sin darse cuenta adquirirán unos hábitos alimentarios saludables.

- **Factores socioculturales**

Cuando hablamos de hábitos alimentarios, hay que tener presente la diversidad cultural, debida a la irrupción de la inmigración de distintos países. Hay que tener en cuenta la realidad de cada cultura, de cada país, pero sin perder el referente de nuestras costumbres y nuestras tradiciones, ya que nuestra alimentación

mediterránea es considerada por la comunidad científica como un modelo de alimentación sana, equilibrada y nutritiva.

### **3: Recomendaciones para mejor alimentación saludable**

Para mejorar los hábitos alimentarios:

- ✓ Hacer una buena planificación semanal de los menús, de la compra, de la conservación y de la preparación de los alimentos. Utilizar alimentos de la temporada y recurrir a la creatividad y a la imaginación en la cocina diaria.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres y alimentos ricos en fibra vegetal
- ✓ Evitar un exceso de consumo de grasas de origen animal. Un alto contenido de éstas puede ser un factor de predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad e incluso algún tipo de cáncer.
- ✓ Mantener nuestro peso ideal, ingiriendo una cantidad de alimentos que nos aporte la misma energía que nuestro organismo consume.
- ✓ Potenciar la actividad física en todas las edades y situaciones.
- ✓ Aumentar el consumo de hidratos de carbono complejos (pan, pasta, arroz, patatas) y disminuir el consumo de productos refinados.
- ✓ Disponer de un rato de tranquilidad para cocinar y para comer, sin prisas. Que la hora de comer sea un rato agradable, tranquilo y deseado.

## **IV. METODOLOGÍA.**

### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.**

Este Proyecto se realizó en la Escuela “Víctor Manuel Rendón” del Cantón Balzar Provincia del Guayas en los meses de Abril a Septiembre 2011.

## **B. VARIABLES**

### **1. IDENTIFICACIÓN**

#### **VARIABLES**

- Características socio demográficas.
- Hábitos Alimenticios.
- Productos Alimentarios.
- Conocimientos sobre alimentación saludable.

### **2. DEFINICIÓN.**

- **Características socio demográficas.**

Las características socio demograficas de los niños y niñas , como su edad, sexo, son datos importantes que nos permiten conocer de la población a la cual pertenece.

- **Hábitos Alimentarios.**

Cuando hablamos de hábitos alimentarios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente. Esta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc.

Este proceso inicia desde que somos muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo.

La infancia es un período clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo.

#### **Productos Alimentarios.**

Casi todos los alimentos son de origen animal o vegetal, aunque existen algunas excepciones. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales incluyen varios hongos comestibles, incluyendo los champiñones. Los hongos y las bacterias ambientales son usados en la preparación de alimentos encurtidos y fermentados.

- **Conocimiento sobre alimentación saludable.**

El conocimiento es el estado de quien conoce o sabe algo, es decir si los niños y niñas conocen sobre alimentación saludable o que a su vez aprendan para que su grado de conocimiento se incremente.

El conocimiento podemos distinguir cuatro elementos:

- El sujeto que conoce.
- El objeto conocido.
- La operación misma de conocer.
- El resultado obtenido que es la información recabada acerca del objeto.



	<p><b>Consumo de alimentos la casa</b></p> <p><b>Desayuno:</b></p> <p>Pan</p> <p>Cereales</p> <p>Galletas</p> <p>Tostadas</p> <p>Leche</p> <p>Queso</p> <p>Frutas</p> <p>Huevo</p> <p>Yogurt</p> <p>Otros</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Verduras</p> <p>Hortalizas</p> <p>Legumbres</p> <p>Arroz</p> <p>Papas</p> <p>Trigo</p> <p>Fideo</p> <p>Pollo</p> <p>Carne</p> <p>Huevos</p> <p>Pescado</p> <p>Otros</p> <p><b>Merienda:</b></p> <p>Vegetales</p> <p>Pan</p> <p>Arroz</p> <p>Pollo</p> <p>Carne</p> <p>Pescado</p> <p>Frutas</p> <p>Yogurt</p> <p>Otros</p>	<p>% de niños según consumo de alimentos por tiempo de comida.</p>
--	---	--

	<p><b>Horario de consumo de alimentos durante el día</b></p> <p>Desayuno A media mañana Almuerzo Media tarde Cena o merienda</p> <p><b>Lavado de las manos antes de ingerir alimentos.</b></p> <p>En la Escuela En la Casa En la Calle</p> <p><b>Lavado de Frutas</b></p> <p>En la Escuela En la Casa En la Calle</p>	<p>% de niños según el horario de comidas.</p> <p>% de niños según lavado de manos antes de ingerir alimentos, adecuado o inadecuado</p> <p>% de niños según lavado de frutas antes de consumirlas, adecuado o inadecuado.</p>
<p><b>3. Productos Alimentarios en el bar.</b></p>	<p><b>Tipo de Preparación y/o Productos que expenden en el bar escolar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Frutas</li> <li>○ Jugos naturales</li> <li>○ Gelatina</li> <li>○ Dulces</li> <li>○ Chocolates</li> <li>○ Papas Fritas</li> <li>○ Caramelos</li> <li>○ Cachitos</li> </ul>	<p>% de alimentos preparados higiénicamente.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Limones</li> </ul> <p><b>Higiene en la preparación y conservación de alimentos del bar escolar.</b></p> <p>Alimentos naturales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De saciado</li> <li>○ Desorganizado</li> <li>○ Limpio</li> <li>○ Organizado</li> </ul> <p>Alimentos Procesados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De saciado</li> <li>○ Desorganizado</li> <li>○ Limpio</li> <li>○ Organizado</li> </ul> <p>Alimentos Artificiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De saciado</li> <li>○ Desorganizado</li> <li>○ Limpio</li> <li>○ Organizado</li> </ul> <p>Alimentos congelados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desaciado</li> <li>○ Desorganizado</li> <li>○ Limpio</li> <li>○ Organizado</li> </ul> <p><b>Higiene de expendio de alimentos.</b></p> <p>Alimento natural</p> <p>Alimento Procesado</p> <p>Alimento Artificial</p> <p>Alimento Congelado</p>	<p>% de alimentos expendidos higiénicamente .</p> <p>% de personal según utilización del material de protección en el servicio del bar escolar.</p>
--	---	---

	<p><b>Utilización de material de protección en el servicio del bar escolar</b></p> <p>Guantes Malla Capilar Delantal Mascarilla Otros.</p> <p><b>Servicios higiénicos e instalaciones eléctricas del bar escolar.</b></p> <p>Servicios Higiénicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lavabos</li> <li>○ Mueblería</li> <li>○ Bajilla</li> <li>○ Baño</li> </ul> <p>Instalaciones eléctricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interruptores</li> <li>○ Toma corriente</li> <li>○ Focos</li> <li>○ Medidor</li> </ul>	<p>% de personal según utilización del material de protección en el servicio del bar escolar.</p> <p>% de servicios higiénicos e instalaciones eléctricas adecuadas o inadecuadas del bar escolar.</p>
<p><b>4. Conocimiento</b></p>	<p><b>Alimentación Saludable</b></p> <p>Correcto Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de Alimentación Saludable</p>

	<p><b>Higiene Personal</b></p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de normas de Higiene</p>
	<p><b>Higiene de los alimentos.</b></p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de higiene de los alimentos.</p>
	<p><b>Higiene del personal que expende los alimentos.</b></p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de Higiene en el bar.</p>
	<p><b>Preparación de Alimentos</b></p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de preparación de alimentos.</p>
	<p><b>Observar la fecha de vencimientos de productos alimentarios</b></p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños según conocimiento de fecha de vencimiento del producto.</p>

--	--	--

### **C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente Proyecto fue un estudio descriptivo de diseño Cuasi Experimental, porque se realizó un diagnóstico de la Institución Educativa en un sólo grupo de niños y niñas.

### **D. POBLACIÓN DE ESTUDIO**

La presente investigación tuvo una población de Estudio de 30 niños, niñas se trabajó con los niños de 7to año de la Escuela Víctor Manuel Rendón del Cantón Balzar.

### **E.- DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

#### **1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

- Para cumplir con el objetivo 1: Se diseñó una encuesta previamente validada, en donde se incluyeron las características socio demográficas involucradas en el proceso.
- Para cumplir con el objetivo 2: Se diseñó una encuesta previamente validada con el fin de identificar sus hábitos alimentarios del cual se aplicó a todo el grupo de estudio antes de iniciar el proyecto educativo.
- El proceso de validación de los instrumentos se lo realizó como se indica en el Anexo N° 5

- Para cumplir con el objetivo 3: Se diseñó una encuesta previamente validada con el fin de identificar los productos que se expenden en el bar escolar con la finalidad de examinar cada uno de los productos y proporcionar la información nutricional acerca de los mismos.
- Para cumplir con el objetivo 4: Se diseñó una encuesta previamente validada con el fin de identificar los conocimientos sobre Alimentación Saludable en el grupo de estudio.
- Para cumplir con el objetivo 5: se diseñó el Proyecto Educativo , elaborando el siguiente material educativo: afiche de alimentación saludable, hoja de trabajo de elaboración de la pirámide de alimentos, folleto de trabajo sobre alimentación saludable, hoja de trabajo sobre la identificación de las frutas, elaboración de una gigantografía sobre alimentación saludable como material de donación para la institución, tríptico de alimentación saludable, se aplicó el Proyecto Educativo, en dónde se desarrollo el marco teórico de acuerdo a los módulos presentados y revisados por el Director de la Tesis, utilizando material didáctico para cada intervención de los talleres como: Afiches, Hojas Volantes, Trípticos, cartulinas, etc.
- Para aplicar el Proyecto Educativo se utilizó una metodología Activo Participativa, ya que los niños captaron mejor los conocimientos impartidos durante las capacitaciones, se utilizó técnicas lúdicas como dinámicas de presentación, dibujos y cuentos referentes a los distintos temas capacitados.
- Para cumplir con el objetivo 6: Se evaluó el Proyecto Educativo a través de una encuesta para ver los resultados obtenidos luego de las capacitaciones.

### **1. Técnicas de Investigación**

Para el desarrollo del Proyecto Educativo se aplicaron las encuestas a todo el grupo de trabajo, se diseñó y se aplicó una guía de observación de la Escuela.

### **2. Técnicas de Análisis de Datos.**

Para el análisis y procesamientos de datos se presentó la información mediante cuadros y tablas estadísticas en los programas Microsoft Excel, Microsoft Word y para la elaboración del material educativo se utilizó el programa Adobe illustrator CS4, Photoshop.

## **V. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **A. CARACTERÍSTICAS MEDIO AMBIENTALES DE LA ESCUELA.**

La Escuela “Víctor Manuel Rendón” se encuentra ubicada en el sector urbano en la Parroquia Víctor Manuel Rendón del cantón Balzar, posee un clima cálido, ardiente y húmedo.

Es una importante zona agrícola de la provincia, que abarca grandes extensiones de sembríos de arroz, cacao, yuca, maderas, banano, ganadería, y una gran variedad de frutas tropicales.

En la actualidad es el mayor centro de producción de maíz, también produce arroz, entre otros productos agrícolas. La producción de maíz en esta comunidad es la principal fuente de ingresos económicos de los habitantes.

Esta Institución Educativa está representado por el Licenciado Pedro Burgos Director del Establecimiento Educativo. Tiene una infraestructura con diferentes bloques de aulas, que aproximadamente existen 25 niños por cada aula, ésta Escuela funciona todos los días en una sola jornada, sección diurna.

Las condiciones de iluminación y ventilación de las aulas de la escuela son buenas ya que son de planta baja y el sol entra fácilmente.

La Institución Educativa cuenta con tres servicios higiénicos distribuidos para niños, niñas y maestros también cuenta con lavaderos de manos.

Los servicios básicos que cuenta esta Escuela son: luz eléctrica y agua entubada. La mayor parte de los niños y niñas acuden al bar escolar

perteneciente a dicha institución, con el fin de consumir alimentos en buenas condiciones y alimentarse saludablemente.

### MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTON BALZAR.



## B. CARACTERÍSTICAS SOCIO- DEMOGRÁFICAS.

### 1. Edad

**TABLA N. 1**

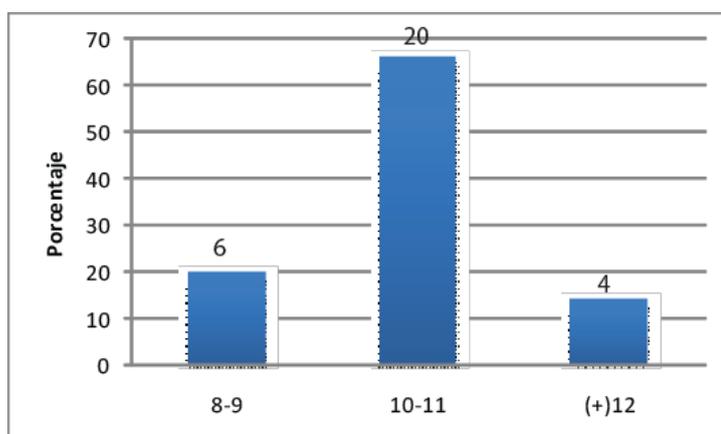
**Distribución porcentual de los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según edad. 2011**

Edad	N.	%
8-9	6	20
10-11	20	66
(+)12	4	14
TOTAL	30	100

**FUENTE:** Tabla N. 1. Identificación de conocimientos, hábitos alimenticios, productos alimentarios en el bar sobre Alimentación Saludable de los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

**GRÁFICO Nº 1**

**Edad del grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011**



**FUENTE:** Tabla Nº 1

Según la encuesta aplicada a los niños y niñas de la Institución Educativa, el 20% de los niños encuestados tienen entre 8 y 9 años, frente a un 66% que corresponde a niños de 10 a 11 años, teniendo en cuenta que es el porcentaje mayoritario de edades ya que la Institución no cuenta con jardín, es así que la mayor parte de los niños terminan el año lectivo a los 11 años de edad y un 14% correspondiente a niños de 12 años del total de la muestra.

## 2. Género

**TABLA Nº 2**

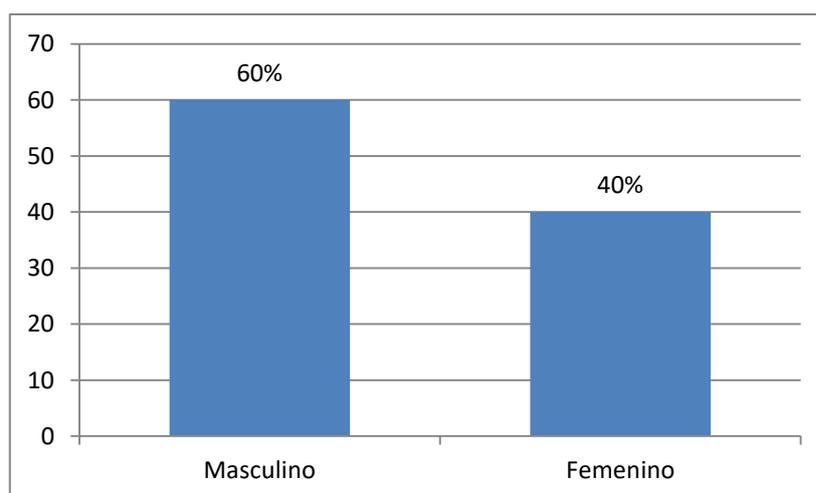
**Distribución porcentual de los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” según género. 2011.**

<b>Género</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Masculino	18	60
Femenino	12	40
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Tabla N. 2. Identificación de sexo de los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

**GRÁFICO Nº 2**

**Género del grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**



La Escuela Fiscal “Víctor Manuel Rendón cuenta con la mayor parte de la población masculina representando el 60% y la otra parte de la población femenina con el 40% denotando que los padres de familia no se niegan a que sus hijas e hijos se eduquen, esta Institución Educativa recibe a todos los niños de cualquier nivel socio-económico.

### C. CONOCIMIENTOS

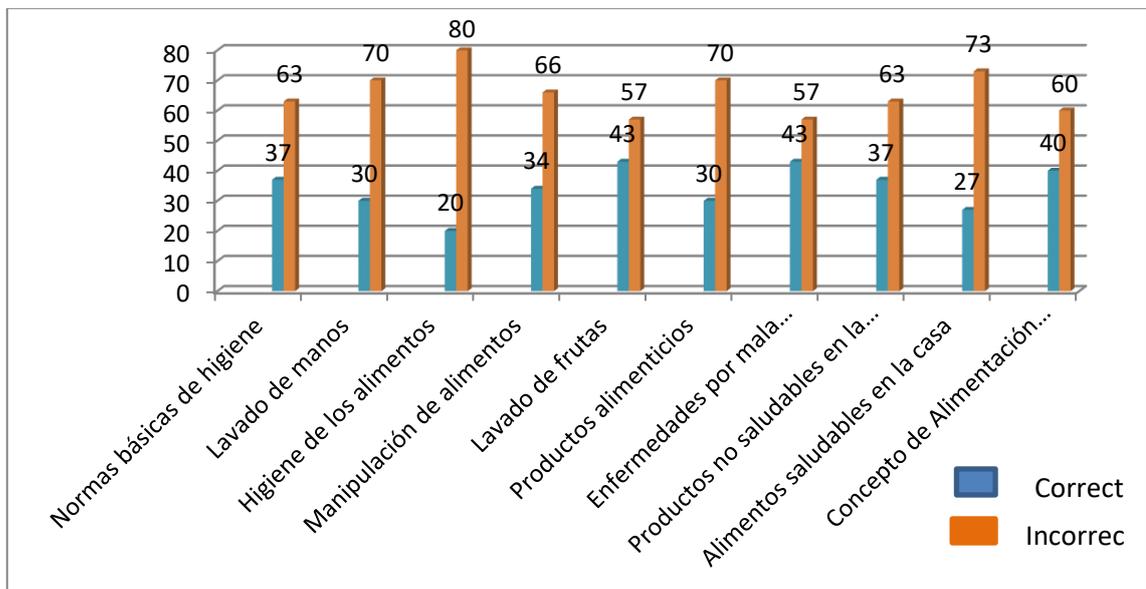
**TABLA N° 3**  
**Conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” Balzar 2011.**

<b>Conocimientos</b>	<b>Correcto</b>		<b>Incorrecto</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Normas básicas de higiene	11	37	19	63
Lavado de manos	9	30	21	70
Higiene de los alimentos	6	20	24	70
Manipulación de alimentos	10	34	20	66
Lavado de frutas	13	43	17	57
Productos alimenticios	9	30	21	70
Enfermedades por mala preparación de alimentos	13	43	17	57
Productos no saludables en la calle	11	37	19	63
Alimentos saludables en la casa	8	27	22	73
Concepto de Alimentación Saludable	12	40	18	60

**FUENTE:** Tabla N. 3. Identificación de conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos de los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

### GRÁFICO N° 3

Gráfico de la evaluación de conocimientos realizada en la encuesta inicial según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” Balzar 2011.



**FUENTE:** Tabla N. 3. Identificación de conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos de los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

Según la encuesta aplicada de conocimientos sobre Alimentación Saludable, se observó que los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón desconocían en

su mayoría de los temas formulados debido a que la Institución Educativa no contaba con Proyectos Educativos para promover la salud de los niños y niñas, motivo principal que tomamos como referencia para profundizar en dichos temas por medio de las capacitaciones emitidas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**TABLA N° 4**

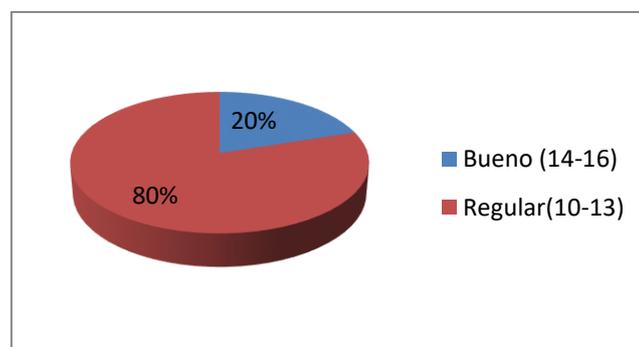
**Resultado global de los conocimientos sobre alimentación saludable e higiene de los alimentos según el grupo de alumnos de la escuela “Víctor Manuel Rendón”.2011**

<b>Categorías</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Bueno (14-16)	6	20
Regular(10-13)	24	80
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Tabla N.3. Conocimientos sobre Alimentación Saludable e Higiene de los alimentos según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”

**GRÁFICO N° 4**

**Conocimientos sobre Alimentación Saludable según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”. 2011**



**FUENTE:** TABLA N° 4

Los resultados muestran que los niños y niñas que fueron aplicadas las encuestas tienen un conocimiento regular sobre la Alimentación Saludable con

un porcentaje global del 80%, se dio mucho realce durante las intervenciones educativas en temas como: Alimentación Saludable, Importancia de las Frutas, Hábitos alimenticios, Alimentación variada y equilibrada, Higiene Alimentaria, entre otros temas, con el fin de mejorar los conocimientos para formar en ellos niños y niñas con actitudes, que a su vez compartan los conocimientos adquiridos con sus amigos y familiares.

Además existe un porcentaje del 20 %, entre niñas y niños que muestran que tienen un conocimiento bueno sobre el tema del Proyecto Educativo a ejecutarse, es decir que los niños conocen algo sobre los temas, de lo cual se fue reforzando en la teoría y sobre todo en la práctica en dónde se obtuvo buenos resultados con esta metodología.

Además durante las intervenciones se dió la oportunidad para que los niños demuestren los conocimientos adquiridos a través de intervenciones , exposiciones, trabajos en clase.

#### D. Productos Alimentarios en el Bar Escolar

1. Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar

**TABLA N° 5**

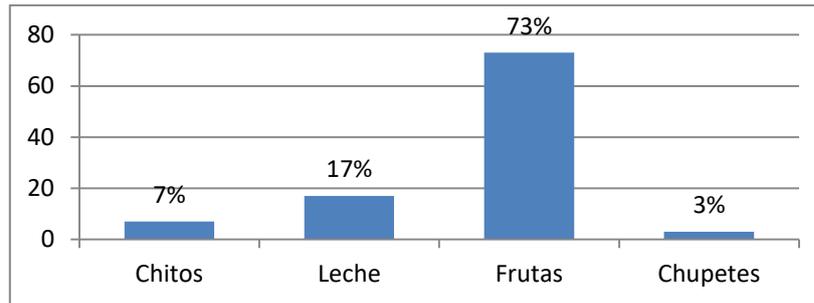
**Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**

<b>Productos</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Chitos	2	7
Leche	5	17
Frutas	22	73
Chupetes	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Tabla N.5. Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”

**GRÁFICO N° 5**

**Productos alimentarios que te gustaría que vendieran en el bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**



FUENTE: TABLA Nº 5

De los 30 niños y niñas encuestados 2 respondieron que querían chitos con un porcentaje del 7%, 5 respondieron que querían leche con un porcentaje del 17, 22% entre niños y niñas respondieron que necesitaban la venta de frutas con un porcentaje del 73% siendo de mayor prioridad la implementación de dicho producto y 1 respondió el gusto por los chupetes con un porcentaje del 3%.

## 2. Material de Protección

TABLA Nº 6

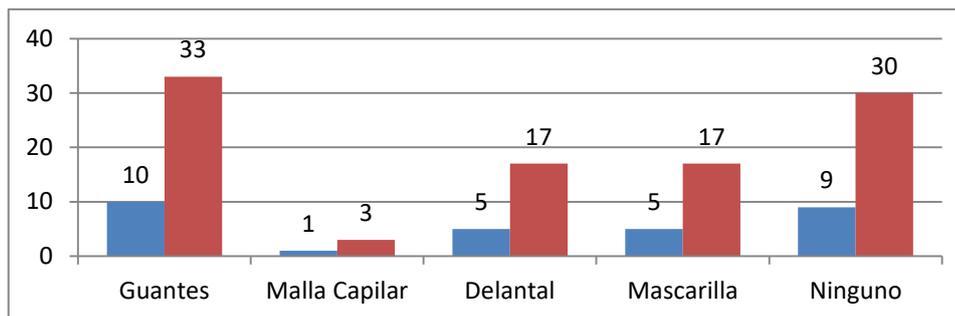
**Materiales de Protección utilizado por el personal del bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”. 2011**

Materiales	Nº	%
Guantes	10	33
Malla Capilar	1	3
Delantal	5	17
Mascarilla	5	17
Ninguno	9	30
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

FUENTE: Encuesta para identificar conocimientos, hábitos alimenticios, productos alimentarios en el bar sobre Alimentación Saludable de los alumnos de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

GRÁFICO Nº 6

**Materiales de Protección utilizado por el personal del bar escolar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**



FUENTE: TABLA N° 6

De los niños y niñas encuestados en la Institución Educativa, 10 respondieron que el personal que expende los alimentos utiliza guantes con un porcentaje del 30%, 1 respondió que utilizaban malla capilar con un porcentaje del 3%, 5 respondieron que utilizan delantal con un porcentaje del 17% , 5 respondieron que utilizan mascarilla con un porcentaje del 17% y 9 respondieron que no utilizaban ninguna clase de protección en el momento de expender los productos ni al momento de preparar los alimentos.

## E. Hábitos Alimentarios

### 1. Horario de Comidas

TABLA N° 7

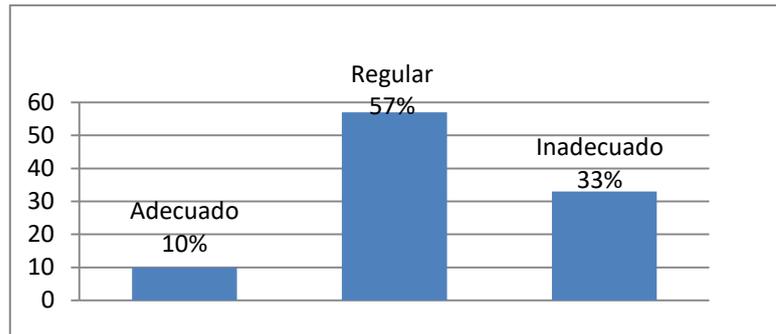
**Horario de Comidas según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**

Horario	Adecuado		Regular		Inadecuado	
	N°	%	N°	%	N°	%
Desayuno	3	10	17	57	10	33
Recreo	5	17	11	37	14	46
Almuerzo	21	70	8	27	1	3
Merienda	5	17	15	50	10	33

FUENTE: Tabla N. 8. Horario de Comidas según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.

GRÁFICO N° 7

**Desayuno en el Hogar según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” 2011.**

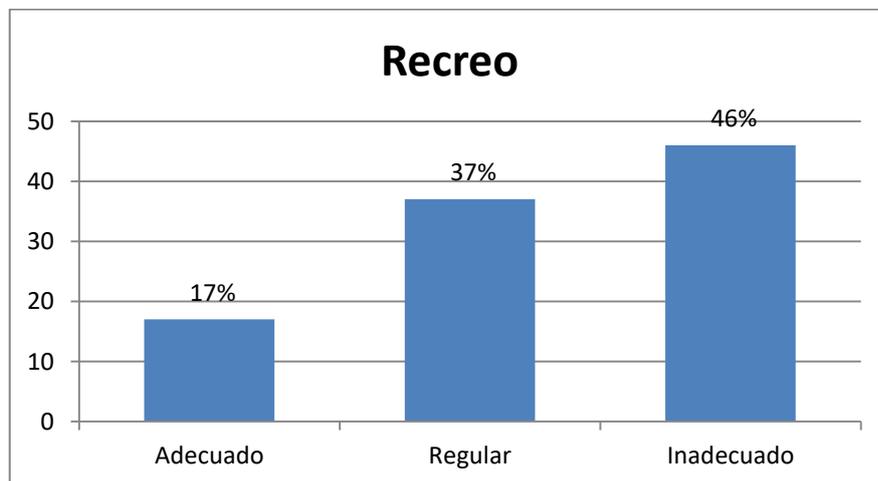


FUENTE: TABLA Nº 8

Con esta pregunta se analizó si el Desayuno, que es parte fundamental para el desarrollo tanto intelectual como físico de los niños y niñas: 3 niños tenían un desayuno adecuado con un porcentaje del 10%, 17 niños tenían un desayuno regular con un porcentaje del 57% resaltando que esta cifra es muy alta debido a la falta de información y problemas económicos y 10 niños tenían un desayuno Inadecuado con un porcentaje del 33%.

### GRÁFICO Nº 8

#### Consumo de alimentos en el recreo según el grupo de alumnos de la Escuela "Víctor Manuel Rendón" 2011.



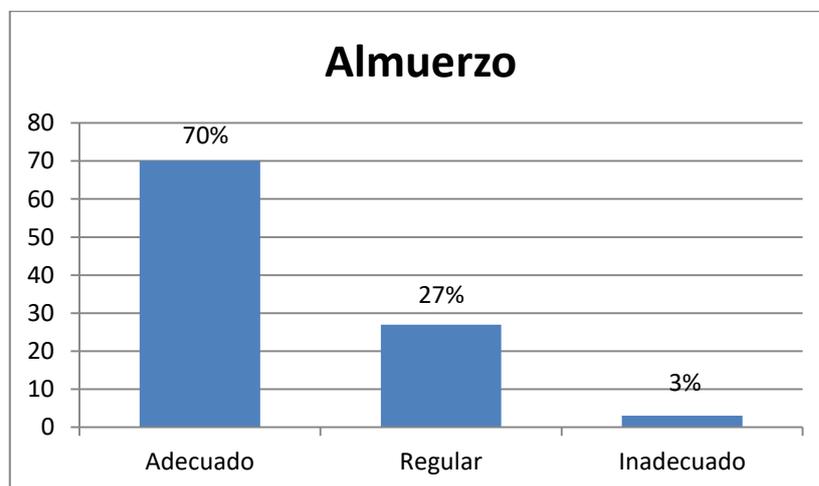
FUENTE: TABLA Nº 8

Según las encuestas aplicadas a niños y niñas de la Institución Educativa el 17% de los niños consumían alimentos aptos para una buena alimentación en el instante del recreo, frente a un 46% de los niños que no consumían nada en el instante del recreo escolar debido a la falta de recursos económicos y un 37%

de los niños que preferían consumir alimentos bajos en nutrientes que no favorecían a su crecimiento diario.

### GRÁFICO N° 9

**Consumo de alimentos en el Almuerzo según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”. 2011**



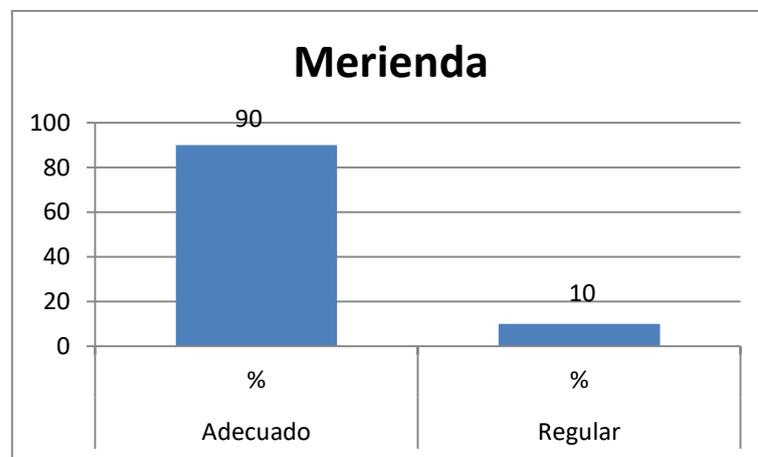
FUENTE: TABLA N° 8

Según las encuestas aplicadas a niños y niñas de la Institución Educativa el 70% de los niños tenían un almuerzo adecuado, frente a un 3% de niños que poseían un almuerzo inadecuado principalmente por la falta de recursos

económicos y en un 27% de niños resultó que su almuerzo era irregular, ya que muchos de ellos lo realizaban a altas horas de la tarde porque sus padres salían a trabajar y sus horarios de trabajo no permitían regresar a sus hogares a preparar el almuerzo a sus hijos en horas oportunas.

### GRÁFICO Nº 10

#### Consumo de Alimentos en la Merienda según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”. 2011



FUENTE: TABLA Nº 8

En la Merienda debe estar presentes los mismos grupos básicos de alimentos que en el almuerzo pero debe ser más ligera y con preparaciones de fácil digestión, según las encuestas aplicadas a niños y niñas de la Institución Educativa en el 90% de los niños su merienda era de forma adecuada frente a un 10% de los niños que poseían una merienda regular convirtiéndose en un factor predominante la falta de recursos económicos.

**PROYECTO EDUCATIVO**

## **I. INFORME GENERAL**

### **A. TÍTULO.**

Proyecto Educativo sobre alimentación saludable, dirigido a niños y niñas de 7mo año de educación básica. Escuela “Victor Manuel Rendón”, Canton Balzar.

### **B. INTRODUCCIÓN.**

Una buena alimentación es esencial para los niños en edad escolar, ya que genera un estado de bienestar y a su vez permite un desarrollo y crecimiento normal.

Enseñar a los niños y niñas a alimentarse sanamente y realizar actividad física, es otorgarles las herramientas necesarias que los llevará a la elección de una vida saludable es así que de esta manera en base a los requerimientos y resultados obtenidos durante la aplicación de las encuestas en la Escuela Víctor Manuel Rendón , se dio mucha importancia en aplicar un Proyecto Educativo sobre la temática de alimentación saludable con el propósito de mejorar los conocimientos ya que en el resultado global los niños tienen un conocimiento regular con un porcentaje del 80% , lo cual se trabajó durante un período determinado para cumplir con el objetivo propuesto, obteniendo resultados positivos de cambio para el bienestar de los niños y niñas de la Institución Educativa.

Gradualmente, los niños y niñas pueden comenzar con un horario más regular en las comidas tanto en sus hogares como en la institución educativa.

Tomando en cuenta el tiempo para que los alumnos aprendan a comer la cantidad necesaria de acuerdo con el horario establecido en las comidas.

Al transcurrir el proceso de las intervenciones educativas se fue tomando en cuenta muchos aspectos favorables para la realización y elaboración del horario de comidas, tanto de los niños como de la educadora para la salud así también la importancia de cada uno de los temas abordados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **C. TIEMPO**

El tiempo que se empleó para la realización del Proyecto Educativo fue de cinco meses, distribuidos de la siguiente manera 2 semanas para la elaboración de material educativo, 14 semanas en la aplicación del Proyecto Educativo con una duración de 35 horas y 4 semanas de recolección de datos y análisis del trabajo realizado.

### **D. LUGAR**

Se lo realizó en la Escuela “Víctor Manuel Rendón” de la Comunidad Víctor Manuel Rendón, Cantón Balzar.

### **E. RESPONSABLES.**

La Responsable fue la Srta. Nancy Janeth Chavarrea Cajamarca, Educadora para la Salud.

Además la colaboración del siguiente personal:

- Licenciado Pedro Burgos, Director de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”
- Profesor del 7to Año de Ecuación Básica, William Macías.
- Técnica de Salud PU Santa Lucia, Dra. Mónica Rivera

## **II. OBJETIVOS**

### **A. OBJETIVO GENERAL**

Incrementar el nivel de conocimientos sobre Alimentación Saludable, para crear en los niños hábitos alimenticios que ayuden a su desarrollo intelectual y su crecimiento físico.

### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- ✓ Planificar acciones educativas en Alimentación Saludable.
- ✓ Ejecutar las acciones educativas.
- ✓ Evaluar el Proyecto Educativo.

## **III. METAS**

- Lograr tener la participación del 100% del grupo de intervención.
- Al finalizar el Proyecto Educativo se pretende incrementar el 95% de los alumnos los conocimientos sobre Alimentación Saludable.
- Implementar en un 100% el Proyecto Educativo y que la propuesta forme parte para la programación anual de la Unidad de Programas PU Santa Lucia Plan Internacional en la comunidad escolar de los distintos establecimientos educativos del Cantón Balzar.

#### **IV. ESTRATEGIAS.**

##### **1) ORGANIZAR REUNIONES CON EL PERSONAL QUE SE VA A TRABAJAR.**

- ✓ Entrevista con la Director de la Institución Educativa.
- ✓ Entrevista con los Padres de Familia de los niños y niñas para informarles sobre las actividades que se iba a ejecutar.
- ✓ Preparar el aula donde se efectuará las capacitaciones.

##### **2) CONTAR CON EL APOYO DE PERSONAL TÉCNICO DE LA ESCUELA**

- ✓ Licenciado Pedro Burgos, Director de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.
- ✓ Profesor William Macías responsable del 7mo Año de Ecuación Básica.

##### **3) DISPONER DEL MATERIAL EDUCATIVO PARA LOS DIFERENTES TEMAS A TRATAR.**

- ✓ Elaboración del material necesario para que sirva como apoyo en las diferentes actividades.
- ✓ Planificación de acuerdo a las necesidades de los niños y niñas.

## **V. METODOLOGÍA**

### **A. LOCALIZACIÓN**

El Programa de Intervención fue Diseñado y Ejecutado en la Comunidad Víctor Manuel Rendón. Cantón Balzar. Provincia del Guayas.

### **B. BENEFICIARIOS DIRECTOS**

Alumnos del 7mo Año de Educación Básica de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.

### **C. BENEFICIARIOS INDIRECTOS.**

Padres de Familia de los niños y niñas involucrados en las intervenciones educativas y Maestra de 7mo Año de Educación Básica de la Escuela Víctor Manuel Rendón.

### **D. MÉTODO METODOS Y TECNICAS**

#### **1. Métodos a utilizarse sera:**

El método que se utilizó para la realización de las diferentes capacitaciones fue Activo – Participativo, vivencial de Enseñanza – Aprendizaje.

#### **2. Técnicas**

En las diferentes capacitaciones sobre Alimentación Saludable se utilizaron técnicas como:

- ✓ Lluvia de ideas
- ✓ Utilización de un Folleto
- ✓ Utilización de Rotafolio
- ✓ Talleres Educativos
- ✓ Trabajos individual y grupal
- ✓ Material Didáctico
- ✓ Dinámicas de integración, ambientación y reflexión.
- ✓ Demostración práctica.

### **E. MÓDULOS PARA LA JORNADA DE CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

<b>MÓDULOS</b>	<b>TEMAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ENCUADRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la facilitadora.</li> <li>• Presentación del grupo de estudio</li> <li>• Encuesta inicial.</li> </ul>	1 Semana
<b><u>I MÓDULO</u></b> Generalidades sobre alimentación saludable.	<b>Tema 1:</b> Alimentación Saludable <b>Tema 2:</b> Importancia de las Frutas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas.</li> <li>• La leche y sus derivados</li> <li>• Las golosinas</li> </ul>	1 Semanas
<b><u>II MÓDULO</u></b> Alimentos y Nutrientes	<b>Tema 1:</b> Energía alimentaria y nutricional <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos</li> <li>• Los nutrientes</li> </ul> <b>Tema 2:</b> Pirámide de alimentos	1 Semana
<b><u>III MÓDULO</u></b>	<b>Tema 1:</b> Hábitos alimentarios <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de los hábitos saludables en los escolares.</li> </ul>	1 Semana

Alimentación Saludable en la Escuela	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectos negativos relevantes en los escolares.</li> </ul> <b>Tema 2:</b> Relación entre la alimentación y el deporte	
<b><u>IV MÓDULO</u></b>  Alimentación Variada y Equilibrada	<b>Tema 1:</b> Alimentación variada y equilibrada <ul style="list-style-type: none"> <li>Necesidades de nuestro cuerpo: una dieta sana.</li> <li>Reglas para alimentación equilibrada</li> </ul> <b>Tema 2:</b> Complementos Vitamínicos	1 Semana
<b><u>V MÓDULO</u></b>  Higiene Alimentaria	<b>Tema 1:</b> Higiene Alimentaria. <b>Tema 2:</b> Actividades antes y después de servirse la alimentación escolar.	1 Semana
<b><u>VI MÓDULO</u></b>  Bares Saludables	<b>Tema 1:</b> Bares saludables <ul style="list-style-type: none"> <li>Importancia de los bares saludables</li> <li>Higiene en el bar escolar</li> </ul> <b>Tema 2:</b> Conservación y preparación de alimentos.	1 Semana

<p><b><u>VII MÓDULO</u></b></p> <p>Alimentación Saludable en el Hogar</p>	<p><b>Tema 1:</b> El desayuno ideal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por qué es importante un buen desayuno</li> <li>• En qué consiste un buen desayuno</li> <li>• Recomendaciones generales.</li> </ul>	1 Semana
<p><b><u>VIII MÓDULO</u></b></p> <p>Enfermedades por una mala Alimentación</p>	<p><b>Tema 1:</b> Enfermedades por una mala alimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de obesidad y promoción de estilo de vida activo.</li> <li>• Alergias e intolerancias alimentarias.</li> <li>• Anemia, caries dentales, estreñimiento, intoxicaciones alimentarias.</li> </ul> <p><b>Tema 2:</b> Cómo Prevenir enfermedades por una mala alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo Responsable.</li> <li>• Lectura de etiquetas de los alimentos.</li> <li>• Consejos y parámetros para entenderlas y realizar una buena elección.</li> <li>• Cómo alimentar frente a diarreas y vómitos.</li> </ul>	1 Semanas

<b>IX MÓDULOS</b>  Organización de comidas y Evaluación final	<b>Tema 1:</b> Elaboración de horario de comidas diarias <b>Tema 2:</b> Feria Nutritiva en la Institución <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo hacer la Granola</li> <li>• Pinchos de Frutas</li> </ul> <b>Tema 3:</b> Evaluación final y donación de murales referentes al los temas expuestos en los diferentes talleres.	1 Semana
---	---	----------

## ENCUADRE

### PLAN DE CLASE N: 1

**TEMA:** Encuadre, Presentación.

**OBJETIVO:** Acercamiento afectivo al grupo de estudio y planificación para las diferentes capacitaciones.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Apertura del ciclo de intervención.	-Presentación de los participantes.	15 min	Humanos Materiales Marcadores	Se evaluó los conocimientos y hábitos
Presentación Motivación Encuesta inicial	-Dinámica de movimientos del cuerpo con todos los integrantes.  -La metodología a utilizar será	15 min  30 min	Cartulinas Encuestas	alimenticios a través de los resultados obtenidos después de la aplicación de las encuestas.

	Participativa como: lluvia de ideas, escribiendo en el pizarrón sobre el tema a tratarse.  -Evaluación de los conocimientos en base a una encuesta a todos los niños y niñas involucrados	60 min		
--	---	--------	--	--

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ENCUADRE- PRESENTACIÓN

**OBJETIVO:** Lograr un acercamiento afectivo al grupo de estudio y planificación para las diferentes capacitaciones.

**FASE INICIAL:** Se realizó la presentación tanto de la Facilitadora como de los alumnos que participaron.

**FASE DE DESARROLLO:** Se utilizó el pizarrón para dar a conocer el objetivo del proyecto educativo y a su vez con la metodología que se trabajó que es el activo-participativo a través de lluvia de ideas, planteando en el pizarrón.

Posteriormente se realizó una dinámica participativa llamada “Movimientos del cuerpo” que consistía en cantar y mover cada uno de las partes del cuerpo de cada uno de los niños y niñas.

Después se entregó a cada uno de los alumnos la encuesta para valorar cuanto saben sobre el tema.(Anexo 1), indicándoles a los niños involucrados de que manera deben contestar las preguntas formuladas.

**FASE DE CIERRE.** Se culminó con el agradecimiento por su colaboración tanto a los niños como a la profesora responsable del grado y se les indicó el día y la fecha para la primera capacitación y a su vez el tema que se iba a ser tratado acorde al proyecto educativo.

**I MÓDULO:** Generalidades sobre alimentación saludable.

### PLAN DE CLASE N: 2

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**TEMA:** Conceptos básicos sobre alimentación saludable.

**OBJETIVO:** Propiciar conocimientos entendibles en los niños y niñas sobre alimentación saludable, para mejorar su estilo de vivir.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
-Apertura de la primera capacitación. -Introducción sobre alimentación Saludable. -Conceptos básicos sobre alimentación saludable.	Dinámica de Presentación: "Partes del cuerpo".  -La metodología a utilizar será: Participativa con lluvia de ideas, para	20 min    60 min	Humano Materiales Marcadores Cartulinas Masking Material Educativo Rotafolio	Se evaluará los conocimientos, a través de preguntas y respuestas del tema tratado.



En todas las intervenciones educativas se utilizó Afiche (Anexo1), Hojas de Trabajo (Anexo 2,4), Folleto de Trabajo (Anexo 3), Carteles sobre “ Alimentación Saludable (Anexo 5) y Tríptico (Anexo 6)

Para construir un concepto propio sobre alimentación saludable, se realizaron lluvia de ideas que fueron anotadas en el pizarrón, para luego dar una definición desarrollada por los niños y niñas.

Por último se habló sobre la importancia de la alimentación saludable sobre todo para la evitar las enfermedades.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### **PLAN DE CLASE N: 3** **IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS**

**TEMA:** Importancia de las Frutas.

**OBJETIVO:** Describir la importancia de las frutas a través de conceptos e ilustraciones para un mejor conocimiento de los niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
-Concepto sobre la importancia de las frutas en nuestra alimentación	-Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte de este proyecto.	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas .
	-Dinámica de Presentación	20 min	-Rotafolio	

- La leche y sus derivados	-Exposición de los tema a tratarse	30 min	-Pizarrón	
- Las golosinas	-Trabajo grupal de ilustraciones gráficas sobre el tema expuesto.	30 min		
-Evaluación del Taller.	-Preguntas acerca del tema, respuesta a dudas, retroalimentación.	30 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS

**TEMA:** Importancia de las Frutas.

**OBJETIVO:** Describir sobre la importancia de las frutas a través de conceptos e ilustraciones para un mejor conocimiento de los niños y niñas.

**FASE INICIAL:** Se inició con el saludo de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posteriormente a esto se realizó una dinámica, cantando con los niños la canción de la ronda de las Frutas.

**FASE DE DESARROLLO:** Se trató sobre la importancia de las frutas con la ayuda del un cartel , también se realizaron lluvia de ideas acerca de este tema.

Se formó grupo de trabajo con el fin de identificar y pintar los dibujos de la Hoja de trabajo que se les impartió y de esta manera los niños interpretaron con mayor claridad el tema de trabajo, luego se procedió a la discusión de dichos gráficos con todos los alumnos.

Finalmente se evaluó a los niños y niñas mediante preguntas y respuestas, sobre los temas que se trató en este plan de clase.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **II MÓDULO:** Alimentos y Nutrientes

### **PLAN DE CLASE N: 4**

#### **ENERGÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

**TEMA:** Energía alimentaria y nutricional

**OBJETIVO:** Enumerar los tipos de alimentos, nutrientes y el poder energético que éstos poseen a niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
-Concepto de energía alimentaria	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte de este proyecto.	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto.

-Clasificación de los alimentos.	-Dinámica de Presentación	20 min	-Material Educativo	-Participación de los niños y niñas .
-Clasificación de los nutrientes	Exposición de los temas a tratarse	40 min	-Rotafolio	
	-Trabajo individual en el folleto de trabajo sobre el tema expuesto.	30 min	-Pizarrón	
-Evaluación del Taller.	-Preguntas acerca del tema, respuesta a dudas, retroalimentación.	20 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ENERGÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

**TEMA:** Energía alimentaria y nutricional

**OBJETIVO:** Enumerar los tipos de alimentos, nutrientes y el poder energético que éstos poseen a niños y niñas.

**FASE INICIA:** Se dio inicio al desarrollo de este plan de clase, con la presencia de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se desarrollo la dinámica grupal “ con la mano, con los pies” que consiste en , moverse las manos y los pies cuando la facilitadora disponga y cante: Primero se realiza grupos en donde un alumno pasa por la mitad y hace lo que todo lo que dice en la canción ,Con las manos con los pies , salta duro y comerás; luego se dice la fruta que comerá el participante y así se repite el procedimiento con los demás alumnos.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló sobre el concepto de Energía Alimentaria, clasificación de los alimentos con la ayuda del folleto de Trabajo, comenzando por cada uno de los alimentos que favorecen para el crecimiento diario anotando en el pizarrón en forma individual por parte de los niños y niñas en donde observaban los gráficos en el cartel elaborado.

Luego se realizó la actividad que se pedía en el folleto de trabajo y finalizando se tomaron niños al azar para hacer una retroalimentación de la importancia de estos temas que se desarrollaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### **PLAN DE CLASE N: 5 PIRAMIDE DE ALIMENTOS**

**TEMA:** Pirámide de alimentos

**OBJETIVO:** Conocer la Pirámide de alimentos y su desarrollo nutricional en niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Concepto sobre la Pirámide de alimentos	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	10 min	Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto.

-Importancia de la Pirámide de alimentos	-Dinámica de Presentación: Ronda de los alimentos	20 min	-Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	-Participación de los niños y niñas. -Trabajo Grupal
Qué alimentos intervienen en la Pirámide de alimentos	-Exposición de los temas a tratarse.	40 min		
Evaluación del Taller	-Elaboración de una Pirámide de Alimentos con los niños y niñas	30 min		
	-La evaluación se tomó después de la actividad realizada.	20 min		

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

#### PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

**TEMA:** Pirámide de alimentos

**OBJETIVO:** Conocer sobre la Pirámide de alimentos y su desarrollo nutricional en a niños y niñas.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo de bienvenida y para motivarles a los niños y niñas se cantó una canción “Ronda de los Alimentos” que dice: Muy de mañanita tomo el desayuno, cojo mi mochila y rumbo a mi estudio saco una manzana la lavo, la como y muy organizado vuelvo a estudiar.

**FASE DE DESARROLLO:** Se empezó con la primera actividad que fue enseñar a los niños y niñas la importancia de la pirámide de alimentos y que alimentos intervienen en ella con la ayuda del cartel de estudio.

Posterior se comenzó con la siguiente actividad, entregando una hoja de trabajo con una pirámide dibujada en el que los niños y niñas debían dibujar los alimentos que más les gustaba en los diferentes grupos de alimentos.

Luego se discutió a cada uno de los alumnos el porqué dibujaron cada uno de los alimentos indicándoles su aporte nutricional.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### **III MÓDULO:** Alimentación Saludable en la Escuela

#### **PLAN DE CLASE N: 6 HÁBITOS ALIMENTICIOS**

**TEMA:** Hábitos alimenticios

**OBJETIVO:** Identificar la Importancia de los Hábitos alimenticios saludables a los niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
-Conceptos de Hábitos Alimenticios	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que	10 min	Humano -Materiales -Marcadores	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto.

-Importancia de los hábitos saludables en los escolares	forman parte del taller  -Dinámica de Presentación: “Yo te toco y tú me tocas.”	20 min	-Cartulinas -Masking -Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	-Participación de los niños y niñas.
-Efectos negativos relevantes en los escolares	Exposición de los tema a tratarse	60 min		
-Evaluación del taller	-Preguntas acerca del tema, respuesta a dudas, retroalimentación.	30 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### HÁBITOS ALIMENTICIOS

**TEMA:** Hábitos alimenticios

**OBJETIVO:** Identificar la Importancia de los Hábitos alimenticios saludables a los niños y niñas.

**FASE DE INICIO:** Se dio inicio al desarrollo de este plan de clase, con la presencia de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se desarrollo la dinámica de presentación “Yo te toco y tu me tocas” que consistía en una canción en la que a medida que se la iba cantando tenían los niños y niñas que tocar cualquier cosa que alrededor se encuentre o una parte del cuerpo humano pero de la persona que se encuentre en sus extremos.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló sobre los principales hábitos alimenticios, con la ayuda del folleto de trabajo en donde los niños y niñas daban lectura y la ayuda de los gráficos del Cartel elaborado acorde al tema fue de gran ayuda para su comprensión.

Luego se realizó varios grupos de trabajo con los niños en el cual se discutió varias alternativas a seguir de acuerdo al tema en desarrollo.

Al final se tomaron niños y niñas al azar para que respondan sobre la importancia de estos temas que se capacitaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### PLAN DE CLASE N: 7

#### RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

**TEMA:** Relación entre la alimentación y el deporte

**OBJETIVO:** Explicar que hacer ejercicio es un factor importante en la alimentación de los niños y niñas para mejorar su condición física.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
-Importancia de hacer deporte	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores	Preguntas y Respuestas

-Relación entre alimentación y deporte	forman parte del taller		-Cartulinas -Masking -Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas. -Trabajo Individual
-Tipos de deporte que se realizan en la escuela	-Dinámica de Presentación: “Con las manos arriba.”	20 min		
Evaluación del Taller	Exposición de los tema a tratarse	40 min		
	Trabajo individual en el folleto de trabajo sobre el tema expuesto.	30 min		
	-Preguntas acerca del tema.	20 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

**TEMA:** Relación entre la alimentación y el deporte

**OBJETIVO:** Explicar que hacer ejercicio es un factor importante en la alimentación de los niños y niñas para mejorar su condición física.

**FASE INICIAL:** Se inició con un saludo de bienvenida y para motivarles a los niños se cantó la canción “Con las manos arriba” en el cual se trataba de colocar las manos por encima de su cabeza o a los alrededores tomados de las manos y moverse realizando un círculo hasta que éste se rompa por tantas vueltas dar con ello se mantuvo a los niños y niñas activos.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló sobre la importancia de hacer deporte tanto en la escuela como en la casa y su relación con la alimentación, con la ayuda del folleto de Trabajo, comenzando por los tipos de deportes en los cuales ayudarían a tener una buena digestión para el crecimiento diario.

Luego se anotando en el pizarrón en forma individual por parte de los niños y niñas los deportes favoritos que ellos realizaban de igual manera se observaban los gráficos en el cartel elaborado sacando sus propias conclusiones y recomendaciones.

Luego se realizó la actividad que se pedía en el folleto de trabajo y finalizando se tomaron niños al azar para hacer una retroalimentación de la importancia de estos temas que se desarrollaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

#### **IV MÓDULO:** Alimentación Variada y Equilibrada

##### **PLAN DE CLASE N: 8**

##### **ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA**

**TEMA:** Alimentación Variada y Equilibrada

**OBJETIVO:** Fomentar a que los niños y niñas adopten una alimentación variada y equilibrada mejorando su estado nutricional.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
------------------	------------------	---------------	-----------------	-------------------

-Concepto de Alimentación Equilibrada	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas.
-Importancia sobre tener una alimentación equilibrada	-Dinámica de Presentación: “Canción de las frutas”	20 min		
-Necesidades de nuestro cuerpo: una dieta sana	Exposición de los tema a tratarse.	60 min		
-Reglas para una alimentación equilibrada.	Preguntas acerca del tema, utilizando el juego del tingo tango	30 min		
-Evaluación del Taller				

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

#### ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

**TEMA:** Alimentación Variada y Equilibrada

**OBJETIVO:** Fomentar a que los niños y niñas adopten una alimentación variada y equilibrada mejorando su estado nutricional.

**FASE DE INICIO:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas , luego se realizo una dinámica de presentación con la canción la las Frutas junto con la profesora responsable del grado que consistía en nombrar cada una de las frutas a medida que iba cantando.

**FASE DE DESARROLLO:** Se construyeron algunos conceptos sobre lo que significa tener una alimentación equilibrada a través de lluvia de ideas, luego se dio lectura a la importancia de dicho tema.

Luego se dio a conocer a los niños y niñas reglas para tener una alimentación equilibrada con el fin que lo pongan en práctica tanto en su casa como en la escuela y sean portadores de los conocimientos adquiridos.

Posterior se realizaron grupos de trabajo en donde tenían que dar lectura sobre diferentes recomendaciones que hay que tomar en cuenta sobre una alimentación variada y poner en un papelote y exponer a todos los participantes.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante el juego del tingo-tango para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### PLAN DE CLASE N: 9

#### COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS

**TEMA:** Complementos Vitamínicos

**OBJETIVO:** Identificar los tipos de complementos vitamínicos y sus efectos al consumir niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
		10 min	-Humano	

-Concepto de complementos vitamínicos  -Importancia de los complementos vitamínicos	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller, introducción al tema.	20 min	-Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas.
-Tipos de complementos vitamínicos	-Dinámica de Presentación: “La ronda de los niños ”	40 min		-Trabajo Individual
Recomendaciones al ingerir complementos vitamínicos	Exposición de los tema a tratarse  Trabajo individual en el folleto de trabajo sobre el tema	30 min		
-Evaluación del Taller	expuesto. Preguntas Retroalimentación del tema.	20 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### COMPLEJOS VITAMÍNICOS

**TEMA:** Complementos Vitamínicos

**OBJETIVO:** Identificar los complementos vitamínicos y sus efectos al consumir niños y niñas .

**FASE INICIAL:** Se dio inicio al desarrollo de este plan de clase, con la presencia de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se desarrollo la dinámica grupal “ La ronda de los niños” que consiste en cantar, involucrando objetos que se encuentren a su alrededor.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló sobre el concepto , su importancia y los tipos existentes de complejos vitamínicos existentes con la ayuda del folleto de Trabajo, para incrementar el conocimiento del tema en tratarse.

Luego se anotó en el pizarrón en forma individual que frutas poseían complementos vitamínicos sacando sus propias conclusiones y recomendaciones al consumirlos.

Luego se realizó la actividad que se pedía en el folleto de trabajo y finalizando se tomaron niños al azar para hacer una retroalimentación de la importancia de los temas que se desarrollaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **V MÓDULO:** Higiene Alimentaria

### **PLAN DE CLASE N: 10**

### **HIGIENE ALIMENTARIA**

**TEMA:** Higiene Alimentaria.

**OBJETIVO:** Establecer diferentes recomendaciones para una correcta higiene de los alimentos en niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Concepto de Higiene alimentaria	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	-Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas.
Recomendaciones para una correcta higiene de los alimentos.	-Dinámica de Presentación: "Cuento de María con las manos sucias"	20 min	-Rotafolio -Pizarrón	
Observación y discusión de los gráficos que constan en el Rotafolio sobre el tema tratante.	Exposición de los tema a tratarse.	60 min		
Evaluación del Taller.	Preguntas acerca del tema, utilizando el juego del tingo tango	30 min		

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

#### HIGIENE ALIMENTARIA

**TEMA:** Higiene Alimentaria

**OBJETIVO:** Establecer diferentes recomendaciones para una correcta higiene de los alimentos en niños y niñas.

**FASE INICIAL:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas por parte de la facilitadora luego se dio lectura a un cuento

“María con las manos sucias” sacando conclusiones y recomendaciones con todos los alumnos.

**FASE DE DESARROLLO:** Se construyeron algunos conceptos sobre lo que significa Higiene Alimentaria a través de lluvia de ideas, luego se dio lectura a la importancia de dicho tema.

Luego se dio a conocer a los niños y niñas reglas para tener una alimentación equilibrada con el fin que lo pongan en práctica tanto en su casa como en la escuela y sean portadores de los conocimientos adquiridos.

Posterior se realizaron grupos de trabajo en donde tenían que dar lectura sobre diferentes recomendaciones que hay que tomar en cuenta sobre una alimentación variada y poner en un papelote y exponer a todos los participantes.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante el juego del tingo-tango para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **PLAN DE CLASE N: 11**

### **ACTIVIDADES ANTES Y DESPUÉS DE SERVIRSE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR.**

**TEMA:** Actividades antes y después de servirse la alimentación escolar.

**OBJETIVO:** Realizar actividades higiénicas antes y después de servirse la alimentación escolar, para constatar los conocimientos adquiridos durante la capacitación.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 1 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Actividades de lavado de manos antes y después de servirse la alimentación escolar.  Recomendaciones generales al momento de servirse los alimentos	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	5 min	Humanos Materiales Marcadores	Participación de los niños y niñas.
	Explicación de las actividades.	5 min		
	Ejecución de las actividades.	30 min		
	Recomendaciones en el momento de servirse los alimentos.	15 min		
	Evaluación mediante las diferentes prácticas de los niños	5 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ACTIVIDADES ANTES Y DESPUÉS DE SERVIRSE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR.

**TEMA:** Actividades antes y después de servirse la alimentación escolar.

**OBJETIVO:** Realizar actividades higiénicas antes y después de servirse la alimentación escolar, para constatar los conocimientos adquiridos durante la capacitación.

**FASE INICIAL:** El trabajo empezó con el saludo respectivo a los participantes y explicación de las actividades a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Se dio inicio con el lavado de manos antes de servirse los alimentos, indicándoles de igual manera normas de disciplina para coger los alimentos.

Al momento de servirse los alimentos que lo hacen a las diez de la mañana, se les dio algunas recomendaciones generales como, no comer con las manos sucias, lavar las frutas , no botar la comida, ya que son normas higiénicas que los niños siempre deben poner en práctica en la escuela y en sus hogares

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó las actividades previstas acerca del tema y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **VI MÓDULO:** Bares Saludables

### **PLAN DE CLASE N: 12**

#### **BARES SALUDABLES**

**TEMA:** Bares Saludables

**OBJETIVO:** Identificar qué tipo de bar tienen los niños y niñas escolares en base a la exposición realizada.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Concepto de bares - Saludables Importancia de los bares saludables -Higiene en el bar escolar	Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller  -Dinámica de Presentación: “Manitas Calientes”  Exposición de los tema a tratarse.	10 min  20 min  60 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo -Rotafolio -Pizarrón	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas.
Evaluación del Taller	Preguntas acerca del tema	30 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### BARES SALUDABLES

**TEMA:** Bares Saludables

**OBJETIVO:** Identificar qué tipo de bar tienen los niños y niñas escolares en base a la exposición realizada.

**FACE INICIAL:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas por parte de la facilitadora luego se realizó una dinámica de presentación “Manitas Calientes” que consistía en que los niños vendados los

ojos cogían objetos de plástico, identificados como limpios y contaminados en dónde su otro compañero le guiaba a que encontrara el objeto libre de impureza con su respectiva pareja, quedando la pareja ganadora con la mayoría de objetos recolectados.

**FASE DE DESARROLLO:** Se construyeron algunos conceptos sobre lo que significa un Bar Saludable a través de lluvia de ideas y dando lectura a la importancia de dicho tema.

Luego se dio a conocer a los niños y niñas como identificar una buena higiene en el momento de la elaboración y venta de los productos existentes en el bar escolar, además incentivar al consumo de productos nutritivos que expenden en la institución con el fin que los alumnos tomen alternativas positivas para una mejor alimentación.

Posterior se manifestaron diferentes recomendaciones referente al tema que hay que tomar en cuenta en su aplicación.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante preguntas y respuestas para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

### **PLAN DE CLASE N: 13**

#### **CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.**

**TEMA:** Conservación y Preparación de alimentos

**OBJETIVO:** Explicar los diferentes maneras de conservación, congelación y preparación de alimentos nutritivos.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Conceptos fundamentales	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller, introducción al tema.	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas. -Trabajo Individual
Importancia de la conservación y preparación de alimentos	Exposición de los temas a tratarse	30 min	-Rotafolio -Pizarrón	
Recomendaciones	Trabajo individual en el folleto de trabajo sobre el tema expuesto.	40 min		
Evaluación del Taller	Retroalimentación del tema	10 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

**TEMA:** Conservación y Preparación de alimentos

**OBJETIVO:** Explicar los diferentes maneras de conservación, congelación y preparación de alimentos nutritivos.

**FASE INICIAL:** Se dio inicio al desarrollo de este plan de clase, con la presencia de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló sobre el concepto, y la importancia de conservar y preparar los alimentos de una manera correcta con la ayuda del folleto de Trabajo, con el fin de incrementar el conocimiento de niños y niñas en el tema a tratarse.

Luego se anotó en el pizarrón en forma individual recomendaciones para conservar los alimentos en sus hogares y en la escuela al momentos de consumirlos.

Luego se realizó la actividad que se pedía en el folleto de trabajo y finalizando se tomaron niños al azar para hacer una retroalimentación de la importancia de los temas que se desarrollaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó las actividades previstas acerca del tema y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **VII MÓDULO :** Alimentación Saludable en el Hogar

### **PLAN DE CLASE N: 14**

#### **ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL HOGAR**

**TEMA:** Alimentación Saludable en el Hogar

**OBJETIVO:** Describir la importancia de una alimentación adecuada emitida en sus hogares en niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Concepto Fundamentales	Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños y niñas.
El desayuno ideal	-Dinámica de Presentación: "Manitas Calientes"	20 min	-Rotafolio -Pizarrón	
Por qué es importante un buen desayuno	Exposición de los tema a tratarse.	60 min		
En qué consiste un buen desayuno	Preguntas acerca del tema	30 min		
Evaluación del Proyecto				

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL HOGAR

**TEMA:** Alimentación Saludable en el Hogar

**OBJETIVO:** Describir que los niños y niñas conozcan la importancia de una alimentación adecuada emitida de su hogar.

**FACE INICIAL:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas por parte de la facilitadora luego se realizó una dinámica de presentación “Manitas Calientes” para motivar a los alumnos.

**FASE DE DESARROLLO:** Se construyeron algunos conceptos sobre una alimentación saludable en sus hogares a través de lluvia de ideas y dando lectura a la importancia de dicho tema.

Luego se dio conocimiento a los niños y niñas sobre la influencia del desayuno en los escolares, sus beneficios y los efectos negativos que causa al no tener un buen desayuno o peor aún el no desayunar.

Se dieron pautas en el momento de su elaboración, y de esta manera favorecer para el desarrollo e incrementar el rendimiento académico de los alumnos.

Posterior se manifestaron diferentes recomendaciones referentes al tema que hay que tomar en cuenta en su aplicación.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante una retroalimentación con preguntas y respuestas para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

**VIII MÓDULO:** Enfermedades por una mala Alimentación

### **PLAN DE CLASE N: 15**

#### **ENFERMEDADES POR UNA MALA ALIMENTACIÓN**

**TEMA:** Enfermedades por una mala Alimentación

**OBJETIVO:** Identificar las enfermedades que acarrear al tener una mala alimentación en el hogar y en la escuela en niños y niñas.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Enfermedades por una mala alimentación -prevención de obesidad y promoción de estilo de vida activo. -Alergias e intolerancias alimentarias. anemia, caries dentales, estreñimiento, intoxicaciones alimentarias.  Evaluación del Taller	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller, introducción al tema.	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños niñas y padres de familia
	-Exposición de los tema a tratarse	60 min	-Rotafolio	-Trabajo Individual
	-Trabajo individual en el folleto de tareas sobre el tema expuesto.	30 min	-Pizarrón	
	Retroalimentación del tema en base a preguntas y respuestas por medio el juego del tingo-tango	30 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ENFERMEDADES POR UNA MALA ALIMENTACIÓN

**TEMA:** Enfermedades por una mala Alimentación

**OBJETIVO:** Identificar las enfermedades que acarrear al tener una mala alimentación en el hogar y en la escuela en niños y niñas.

**FASE INICIAL:** Se dio inicio al desarrollo de este plan de clase, con la presencia de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar.

**FASE DE DESARROLLO:** Para el desarrollo de las actividades, se habló acerca de todas las enfermedades que se producen por la falta de alimentación o por efectos de una mala alimentación y de ésta manera inculcar conocimientos de causas y efectos de los diferentes tipos de enfermedades, que de una u otra manera truncan de desarrollo intelectual y físico de los niños y niñas de establecimiento educativo.

Siguiendo con plan de actividades se realizó un cuadro sinóptico en el pizarrón en forma individual pasaron los niños a poner las distintitas enfermedades anunciadas en la exposición

Luego se realizó la actividad que se pedía en el folleto de trabajo y finalizando se tomaron niños al azar para hacer una retroalimentación de la importancia de los temas que se desarrollaron.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó las actividades previstas acerca del tema y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## **PLAN DE CLASE N: 16**

### **CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES POR UNA MALA ALIMENTACIÓN.**

**TEMA:** Cómo Prevenir enfermedades por una mala alimentación

**OBJETIVO:** Analizar como actuar al contraer una enfermedades por una mala alimentación en niños , niñas y Padres de Familia.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
-Consumo Responsable. lectura de etiquetas de los alimentos.	Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller	10 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking -Material Educativo	Preguntas y Respuestas sobre el tema expuesto. -Participación de los niños, niñas y Padres de familia
-consejos y parámetros para entenderlas y realizar una buena elección.	-Dinámica de Presentación: "cuento sobre la obesidad"	20 min	-Rotafolio -Pizarrón	
-Cómo alimentar frente a diarreas y vómitos.	Exposición de los tema a tratarse.	60 min		
Evaluación del Taller	Preguntas acerca del tema	30 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES POR UNA MALA ALIMENTACIÓN.

**TEMA:** Cómo Prevenir enfermedades por una mala alimentación

**OBJETIVO:** Analizar cómo actuar al contraer una enfermedades por una mala alimentación en niños , niñas y Padres de Familia.

**FACE INICIAL:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas por parte de la facilitadora luego se realizó una lectura de un cuento acerca de la "Obesidad" con el fin de tomar una pequeña introducción al tema de estudio en la presente exposición.

**FASE DE DESARROLLO:** Se construyeron varios conceptos sobre la capacitación anterior sobre las enfermedades que provienen de una mala alimentación ya que la intervención educativa que se iba a tratar era entonces de cómo prevenir y actuar en el caso de contraer dichas enfermedades, se lo realizó a través de lluvia de ideas.

Luego se dio a conocer a los niños y niñas como identificar si un producto está caducado o no, por medio de la lectura de la etiqueta que contiene, observando su fecha de elaboración y vencimiento con el fin de prevenir enfermedades que atentan a la salud de los alumnos

Posterior se manifestaron diferentes consejos y parámetros para entenderlas y realizar una buena elección de los productos en mal estado tomando como ejemplo que debería consumir un niño o niña que tenga diarrea o ante vomito que son generalmente los síntomas más frecuentes.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante preguntas y respuestas para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó la capacitación y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

**IX MÓDULO:** Organización de comidas y Evaluación final

### **PLAN DE CLASE N: 17**

#### **ELABORACIÓN DE HORARIO DE COMIDAS DIARIAS**

**TEMA:** Elaboración de horario de comidas diarias

**OBJETIVO:** Elaborar un horario de comidas equilibrada para que a su vez los niños y niñas pongan en práctica para el mejoramiento de su alimentación diaria.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 1 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Elaboración de horario de comidas de acuerdo a lo expuesto en cada uno de los talleres	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que forman parte del taller.	20 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking	-Participación de los niños y niñas.
	Introducción al tema.	20 min	-Material Educativo	
	Explicación de las actividades.	20 min	-Rotafolio -Pizarrón	
Recomendaciones generales	Ejecución de las actividades.	60 min		
Evaluación del Taller.	Evaluación mediante la actividad realizada por los niños	20 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### ELABORACIÓN DE HORARIO DE COMIDAS DIARIAS

**TEMA:** Elaboración de horario de comidas diarias

**OBJETIVO:** Elaborar un horario de comidas equilibrada para que a su vez los niños y niñas pongan en práctica para el mejoramiento de su alimentación diaria.

**FASE INICIAL:** El trabajo empezó con el saludo respectivo a los participantes y explicación de las actividades a desarrollarse.

**FASE DE DESARROLLO:** Se dio inicio con las actividades planteadas impartiendo formularios en el que cada niño, niña estructuraban un horario de comidas, elaborado tanto para el Desayuno, Recreo, Almuerzo y Merienda tomando en cuenta las intervenciones educativas impartidas de acuerdo con el

plan de trabajo, resaltando las indicaciones de la facilitadora para su correcta aplicación en la escuela y en sus hogares.

Posterior se manifestaron recomendaciones acerca del tema planteado y dando alternativas nutritivas en el caso de no contar con los alimentos propuestos en una alimentación saludable por falta de recursos económicos.

Finalmente se realizó la evaluación del Taller mediante preguntas y respuestas para despejar alguna duda acerca del tema expuesto.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó las actividades previstas acerca del tema y se les indicó nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

## PLAN DE CLASE N: 18

### FERIA NUTRITIVA EN LA INSTITUCIÓN

**TEMA:** Feria Nutritiva en la Institución

**OBJETIVO:** Motivar a niños y niñas de la institución a adoptar mejores hábitos alimenticios en base a los temas tratados en el proyecto educativo.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 2 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Exposición de los temas capacitados a niños y niñas pertenecientes a la institución	-Saludo de bienvenida a los niños, niñas, padres de familia y maestro de la	20 min	-Humano -Materiales -Marcadores -Cartulinas -Masking	-Participación de los niños y niñas, padres de familia y maestros.



El evento estuvo respaldado por las autoridades del plantel encabezadas por el Director de la institución educativa, quienes manifestaron los aspectos positivos del proceso de enseñanza aprendizaje a medida que observaban cada una de las exposiciones de los niños participantes.

Posterior se elaboró por medio de la facilitadora la receta de la granola, producto nutritivo de fácil elaboración, simultáneamente se comenzó a preparar los pinchos de frutas en presencia de los asistentes.

Luego se explicó de forma clara y concisa los beneficios que se obtenían al consumir la granola y el pincho de frutas, analizando todos los ingredientes, describiendo su aporte nutricional para el desarrollo intelectual y físico de niños y niñas.

Siguiendo con el cronograma de actividades se realizó la entrega de material educativo a todo el alumnado y autoridades de la plantel educativo

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó las actividades agradeciendo a niños, niñas y autoridades que con su presencia dieron realce a las exposiciones.

### PLAN DE CLASE N: 19

**TEMA:** Evaluación final y donación de murales referentes al los temas expuestos en los diferentes talleres.

**OBJETIVO:** Impulsar a que los niños y niñas del Plantel Educativo sigan poniendo en práctica lo aprendido en el proceso educativo implementado.

**LUGAR:** Escuela Víctor Manuel Rendón.

**TIEMPO:** 1 horas.

**RESPONSABLE:** Janeth Chavarrea.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Clausura del ciclo de intervención.	- Saludo de bienvenida a los niños y niñas que	10 min	-Humano -Materiales -Murales	-Participación de los niños y niñas

Motivación	forman parte del taller.			
Donación de murales de temas sobre alimentación saludable.	-Explicación de los murales realizados en base a los temas capacitados	20 min		
	-Evaluación mediante las actividades realizadas por los niños y niñas	20 min		
Agradecimiento	Agradecimiento y Despedida a niños , niñas y autoridades del plantel educativo por su colaboración	10 min		

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

### Evaluación final y donación de murales referentes al los temas expuestos en los diferentes talleres.

**TEMA:** Evaluación final y donación de murales referentes al los temas expuestos en los diferentes talleres.

**OBJETIVO:** Impulsar a que los niños y niñas del Plantel Educativo sigan poniendo en práctica lo aprendido en el proceso educativo implementado.

**FACE INICIAL:** Se dio inicio a la intervención educativa con el saludo respectivo a los niños y niñas por parte de la facilitadora.

**FASE DE DESARROLLO:** Se dio conocimiento a los niños, niñas y autoridades de la institución educativa de la elaboración de los murales en base a los temas impartidos a lo largo del proceso educativo.

Todos los murales servirán como material de apoyo para las demás generaciones de estudiantes que formarán parte de la institución educativa y elevar su grado de conocimiento a cerca de tan importante tema como lo es una alimentación saludable en los escolares.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó el proceso educativo, agradeciendo la colaboración de los niños, niñas y autoridades de la institución educativa por el apoyo demostrado a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **F. RECURSOS**

### **1. RECURSOS HUMANOS**

- Una Educadora para la Salud
- Alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”
- Docentes del Plantel Educativo

### **2. INFRAESTRUCTURA.**

- Las instalaciones de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”

### **3. MATERIALES**

Suministros de Oficina:

Colores, marcadores, carpetas, hojas de papel bond, esferos, carteles, copias, cartulinas.

Materiales de Difusión:

Folleto de Trabajo, Carteles Educativos, Hojas de trabajo para los talleres, Tríptico, Afiches.

Equipo de Oficina:

Impresora, copiadora.

Costos Administrativos y Logísticos:

Movilización y otros imprevistos.

## **G. RESULTADOS DE EVALUACIONES**

Para el desarrollo del Proyecto Educativo se aplicó las siguientes evaluaciones.

Evaluación Proceso: Se realizó para evaluar las actividades al final de cada intervención educativa, a través de preguntas y respuestas.

Evaluación Formativa: Se realizó al final de todas las capacitaciones para determinar si se mejoró los conocimientos sobre los temas expuestos.

### **A. EVALUACIÓN DEL PROCESO**

Durante la aplicación del proyecto educativo, se distribuyeron módulos con sus respectivos temas de trabajo, en donde fueron desarrollados durante varias semanas, cada tema de trabajo se capacitaba utilizando una metodología activo-participativa a través de lluvia de ideas, grupos de trabajo, trabajos individuales, opiniones y al final de cada intervención educativa se evaluaba los conocimientos adquiridos por medio de preguntas formuladas por la facilitadora el cual respondían los alumnos, también se evaluó a través de la práctica en los diferentes temas involucrados en éste proceso educativo.

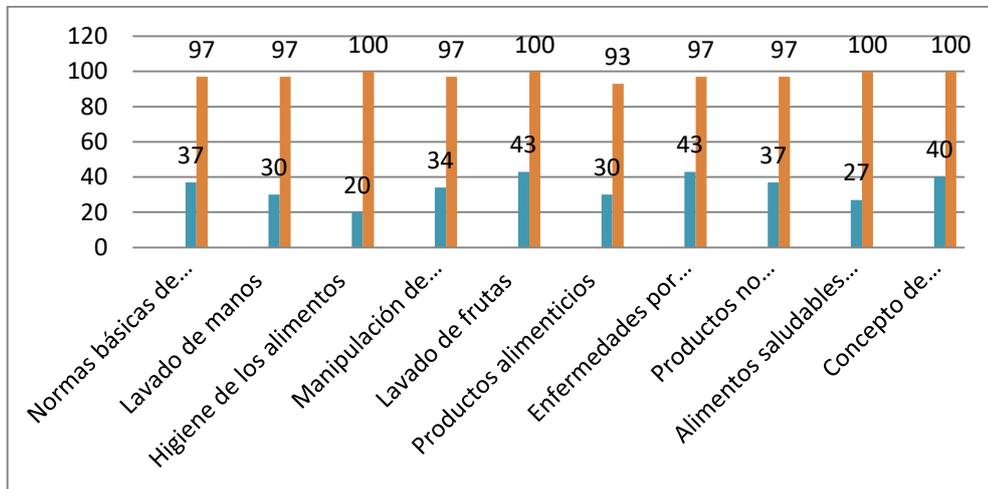
## B. EVALUACIÓN DE RESULTADOS.

Se realizó una Evaluación Sumativa para evaluar los conocimientos del Proyecto Educativo en Alimentación Saludable.

	Conocimientos antes de la Capacitación				Conocimientos después de la Capacitación			
	Correctos		Incorrectos		Correctos		Incorrectos	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Normas básicas de higiene	11	37	19	63	29	97	1	3
Lavado de manos	9	30	21	70	29	97	1	3
Higiene de los alimentos	6	20	24	70	30	100		
Manipulación de alimentos	10	34	20	66	29	97	1	3
Lavado de frutas	13	43	17	57	30	100		

Productos alimenticios	9	30	21	70	28	93	2	7
Enfermedades por mala preparación de alimentos	13	43	17	57	29	97	1	3
Productos no saludables en la calle	11	37	19	63	29	97	1	3
Alimentos saludables en la casa	8	27	22	73	30	100		
Concepto de Alimentación Saludable	12	40	18	60	30	100		

En esta tabla se muestra los contenidos de conocimientos sobre los diferentes temas de alimentación saludable, en donde constan los valores y porcentajes antes de las capacitaciones y de igual manera los valores y porcentajes después de las capacitaciones, resaltando las respuestas correctas e incorrectas durante el proceso educativo.



**C. CUADRO COMPARATIVO DE CONOCIMIENTOS.**

**Tabla N° 9**

**Cuadro Comparativo de conocimientos según el grupo de alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”.**

**Antes del Proyecto Educativo**

**Después del Proyecto Educativo**

Escala	%
Bueno	20
Regular	80
<b>Total</b>	<b>100</b>

Escala	%
Bueno	97
Regular	3
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los alumnos.

Estos datos que constan en el cuadro comparativo se midieron a través de la encuesta aplicada antes de la capacitación obteniendo el 80% de conocimientos Regulares sobre la alimentación saludable, en donde se aplicó el proyecto educativo dando realce en todos los temas tratados y de esta manera al final se tomó una evaluación para medir los conocimientos adquiridos, obteniendo el 97% de conocimientos buenos. Entonces se puede decir que si se elevó los niveles de conocimientos en los diferentes temas alcanzando de esta manera el objetivo propuesto para este Proyecto Educativo.

#### **D. EVALUACIÓN FORMATIVA.**

Los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón”, están capacitados sobre la Alimentación Saludable, integrado por 30 alumnos, los cuales se encuentran estudiando en el 7mo año de Educación Básica de dicha institución, plenamente convencidos de su labor que será impartir los conocimientos a las futuras generaciones para prevenir las enfermedades a través práctica de hábitos alimenticios e higiénicos en busca de seguir mejorando su desarrollo físico y mental.

#### **VI. CONCLUSIONES**

- ✓ Se determinó las características socio demográficas teniendo un grupo de estudio de 12 niñas y 18 niños de un total de 30 alumnos involucrados en el proceso de las intervenciones educativas.
- ✓ A través de las diferentes intervenciones se logró que los niños mejoren sus conocimientos y participen en el momento de compartir opiniones acerca de los temas capacitados.

- ✓ Se identificó los productos alimentarios que se expenden en el bar escolar, resultando que la mayoría de ellos tenían un aporte nutricional elevado en grasas, por consiguiente se capacitó al personal del bar de la institución en temas relacionados en productos saludables aptos para el consumo de los niños y niñas.
- ✓ Se determinó los conocimientos sobre Alimentación Saludable en base a una encuesta dirigida a los niños y niñas de la escuela “Víctor Manuel Rendón”, lo que permitió establecer un alto porcentaje del 80% de los alumnos que desconocían sobre el tema.
- ✓ Al finalizar las Intervenciones Educativas se obtuvo que el 97 % de los niños y niñas conocieron la importancia de los temas encaminados a obtener un nuevo estilo de vida en base a una alimentación saludable de forma adecuada esto contribuirá a disminuir los problemas de salud, en los alumnos de la Unidad Educativa.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- ✓ Analizar los resultados obtenidos en esta investigación, con las autoridades locales, como el Ministerio de Salud Pública, Unidad de Programas Santa Lucía como de la Dirección de Salud de la provincia para que identifiquen el problemas de salud presentes en la investigación.
- ✓ Incluir a la comunidad de la parroquia Víctor Manuel Rendón en la planificación anual de las diferentes instituciones, con el fin de realizar el

debido seguimiento del trabajo realizado con los niños y niñas de la Institución Educativa.

- ✓ Trabajar en forma conjunta motivando a la participación de padres y madres de familia, para que en el hogar se vayan tratando temas de salud, y de esta forma puedan ir adoptando estilos de vida saludables en la casa, escuela y la comunidad.
- ✓ Dar a conocer los estudios de Investigación realizados para mejorar el estado de salud no sólo del grupo de estudio si no de todos los que conforman la comunidad escolar del cantón Balzar y de esta forma contribuir con la sociedad en general.
- ✓ Dar seguimiento a este proceso de la implementación de nuevos hábitos alimenticios y sus prácticas hacia una alimentación saludable para que así mejoren sus condiciones de salud, para el bienestar de los niños y niñas.

#### **VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. - **KRAUSE.** Nutrición y Dieto terapia, 10ma ed. México: Interamericana, 2009. 245 p.
- 2.- **MOSBY.** Diccionario de Medicina y ciencias de la salud 5ta Edición, España: Harcourt, 2001. 524 p.
- 3.- **Kathleen, L.** Nutrición y dietoterapia de Krause, 10ma ed. México: Centro intelectual de desarrollo familiar, 2010. 824 p.
- 4.- **William L.** Nutrición. *Conceptos básicos y aplicaciones*, 4ta ed. México,

Graw Hill, 1985. 524 p.

#### **5.- ALIMENTACIÓN**

- <http://www.indec.mecon.gov.s>  
20011-05-20

#### **6.- HIGIENE CORPORAL**

- <http://www.insp.mx.com>  
2011-05-28

#### **7.- ALIMENTACIÓN DE NIÑOS**

- <http://revista.paho.org/sisvan.com>  
2011-11-30

#### **8.- ALIMENTACIÓN ESCOLAR**

- <http://revista.paho.org/sisvan.com>  
2011-09-25

#### **9.- EDUCACIÓN ESCOLAR**

- <http://edu.escolar-prevencion.com>  
2010-09-26

#### **10.- PROBLEMAS NUTRICIONALES**

- <http://www.eldiario.com>  
2010-09-26

#### **11.- ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR**

- <http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com>  
2010-11-24

#### **12.- ALIMENTACIÓN NOTICIAS**

- <http://edicionesespeciales.elmercurio.com>  
2010-08-23

**13.- HIGIENE CORPORAL**

- <http://pediatraldia.com>

2010-05-27

**14.- HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**

- [http://encolombia/acodin299\\_influencia11.com](http://encolombia/acodin299_influencia11.com)

2010-06-18

**15.- ALIMENTACIÓN INFANTIL**

- <http://www.mipediatr/imagenes/percentil-pc-niños.jpg.com>

2010-10-28

**16.- HÁBITOS ALIMENTARIOS**

- <http://www.mipediatra.com>

2011-03-12

**17.- HIGIENE PERSONAL**

- <http://www.scif/safetymeeting/article.asp.com>

2011-03-16

**18.- HIGIENE AMBIENTAL Y PERSONAL**

- <http://es.wikipedia.org/wiki/higiene.com>

2011-03-20

**19.- PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

- <http://www.trabajos12/higie/higie.com>

2011-04-26

**20.- PROTOCOLO INFANTIL**

- <http://www.protocolo.org/gest.web/proto.com>

2010-11-28

## **21.- HÁBITOS ESTUDIANTILES ALIMENTACIÓN**

Microsoft Student 2007 (DVD). Microsoft Corporation.

2010-05-20

## **23.- CALIDAD ALIMENTARIA**

- <http://www.calidadalimentaria.net/pasos.php.com>

2010-12-23

## **25.- HÁBITOS ALIMENTARIOS**

- [http://www.baobabparents.com/padres/articulo/la-importancia-habitos-higiene-niños.](http://www.baobabparents.com/padres/articulo/la-importancia-habitos-higiene-niños)

2011-01-05

## **26.- HIGIENE**

- <http://www.mpt.gob.es/gobierno/muface/p182/educ.htm>

2011-01-12

## **27.- REVISTA NUTRICIONAL**

- <http://revista.consumer.es/web/es/20090301/alimentacion/74609.php>

2011-01-20

## **28.- ALIMENTACIÓN ESCOLAR**

- <http://amaraberri.org/topics/diadia/ar/in/articalimen>

2011-02-13

## **29.- ALIMENTOS FUNCIONALES**

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentos\\_funcionales](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentos_funcionales)

2011-03-24

**ANEXOS**

## **XI. ANEXOS**

Anexo # 1

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**Objetivo:** Identificar los conocimientos que tienen los alumnos de la Escuela “Víctor Manuel Rendón” sobre la alimentación saludable.

Estimado niño/a reciba un cordial saludo de la estudiante de la Escuela de Promoción y cuidados de la Salud el motivo de la presente es solicitarle información para realizar un estudio que será de mucha importancia desde ya le agradecemos por su colaboración.

### **ENCUESTA**

Nombre:.....

Edad:.....

Sexo:.....

**Marca con una x tu respuesta a cada una de las preguntas**

**1.- Cual consideras parte de las normas básicas de higiene**

- a) Lavarse las manos antes de comer alimentos ( )
- b) Jugar con la pelota ( )
- c) Mantener limpia su ropa ( )
- d) Lavar los alimento antes de comer ( )

**2. ¿Observe los gráficos y completa los momentos que debes lavarte las manos**

a)



b)



c)



d)



**3. ¿La higiene de los alimentos se debe poner en práctica:**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**4. De los siguientes gráficos cual consideras que es parte de una correcta manipulación de los alimentos**

a) Niño enfermo



b) Alimentos descompuestos



c) Frutas sin lavar



d) Buenos Alimentos

**5. Antes de comer las frutas deben estar:**

a) Lavadas b) Con tierra c) Nada 

**6. Marque con una X que productos debemos comer para tener una buena alimentación**

a) Cereales ( )

b) Dulces ( )

c) Frutas ( )

d) Legumbres ( )

e) Papas fritas ( )

**7. Subraya lo correcto: Que te gustaría que vendieran en el bar escolar.**

a) Chitos

b) Leche

c) Frutas

d) Chupetes

f) Caramelos

**8. Subraye: Qué materiales de protección utiliza el personal del bar escolar**

Guantes

Malla Capilar

Delantal

Mascarilla

Otros.

Ninguno

**9: Marque con una X: El local del bar escolar consta con instalaciones:**

a) Eléctricas b) Servicios higiénicos c) Servicio de Alcantarillado

d) Servicio de agua potable

**10: Marque con una X: Qué enfermedad a contraído por una mala preparación de alimentos del bar escolar.**

a) Intoxicación alimentaria

b) Tifoidea

c) Diarrea

d) Ninguna

**11: Menciona los productos no saludables que compras en la calle**

a).....

b).....

c).....

**12: Escribe los alimentos saludables que te gusta comer en casa**

.....

.....

.....

**ANEXO (2)****CLAVES DE CALIFICACIONES DE LA ENCUESTA**

<b>Numero</b>	<b>Respuesta Correcta</b>	<b>Puntaje</b>
1	<b>a-d</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>a</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>a-b-c</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>a-b-c-d</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>a-b-c-d-e</b>	<b>4</b>
<b>11</b>	<b>a-b-c</b>	<b>4</b>
<b>13</b>	<b>a</b>	<b>2</b>
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>

**ANEXO (3)**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**OBJETIVO:** Evaluar las condiciones higiénicas en la Institución Educativa.

**GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL LUGAR DONDE SE VA APLICAR EL  
PROYECTO EDUCATIVO.**

**DATOS GENERALES**

Nombre: ..... Provincia.....  
 Fecha: ..... Cantón: .....  
 Dirección: ..... Parroquia: .....

**1: Dónde se encuentra ubicada la escuela**

Parroquia Urbana

Parroquia Rural

**2. Niños par cada aula**

10 a 20  20 a 30

30 a 40  más de 40

**3: Número de baños que dispone la escuela**1ª4  4ª 7 7 a10  más de 10 **4: Servicios básicos**Luz eléctrica Agua potable Servicios higiénicos Alcantarillado Recolección de Basura **5: Conservación de los alimentos**

Refrigeradora.....

En Cajones.....

Al aire libre.....

**6: Cómo es el aseo del personal del bar escolar**

Buena.....

Regular.....

Mala.....

**7: Higiene de los productos que se expende el bar escolar**

Buena.....

Regular.....

Mala.....

**8: Como realizan la promoción de mejorar hábitos saludables**Afiches Trípticos Hojas Volante **ANEXO 4**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**OBJETIVO:** Conocer el consumo diario de alimentos y bebidas. Anote todos los alimentos y bebidas (incluyendo el agua) consumidos en las últimas 24 horas.

Cuestionario de recuerdo de 24 horas

Trate de recordar todos los alimentos y bebidas que consumió

Fecha del día considerado:	Edad:                      Sexo:
¿Realiza algún tipo de actividad física-deporte habitualmente?	
¿Toma algún suplemento dietético (minerales, vitaminas)? Tipo y cantidad:	

DESAYUNO Hora: Lugar:	
Alimentos (tipo, cantidad)	
MEDIA MAÑANA Hora: Lugar:	
Alimentos (tipo, cantidad)	
ALMUERZO Hora: Lugar:	

Menú y elaboración	Alimentos (tipo, cantidad)
MERIENDA Hora: Lugar:	
Menú y elaboración	Alimentos (tipo, cantidad)
OTROS Hora: Lugar:	
Alimentos (tipo, cantidad)	

**ANEXO 5****VALIDACIÓN DE EXPERTOS****Nombre:****Profesión:**

Reciba un cordial saludo de quien conforma la Escuela de Educación para la Salud.

Facultad de Salud Pública. El presente documento tiene por objeto el validar una encuesta, que permitirá obtener resultados fidedignos, la ayuda que usted brinde es considerada de mucha importancia en la presente investigación.

La encuesta consta de identificar las características socio demográficas, conocimientos para promover el mejoramiento de hábitos saludables.

Cada pregunta se evaluara según los siguientes criterios.

- Claridad en la estructura: Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
- Justificación de la pregunta: Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo de la variable.

- Razonable y comprensible: Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayuda a cumplir con los objetivos de la investigación.
- Se asignara en el formulario de validación adjunto un valor de acuerdo a la siguiente escala.  
Muy importante = 3                      Importante = 2                      Poco Importante =1
- Si usted considera que algo debería modificarse o añadirse por favor escriba en observaciones.

## Anexo 6

### CUADRO DE COSTOS

Recursos	Descripcion	Cantidad	C.Unitaria	C. Total
Educador en promoción y cuidados de la salud. ➤ Humanos ➤ Técnicos ➤ Económicos	Encuestas	450	0.03	13,50
	Marcadores Permanentes	10	0.30	3,00
	Marcadores de Pizarra	15	0,75	10,50
	Esferos	5	0,20	1,00
	Lapices	15	0,20	3,00
	Cartulina	50	0,30	15,00
	Hoja de papel boon	500	0,03	15,00
	Cinta adhesiva	5	0,50	2,50

	Papel periódico	100	0,20	20,00
	Transporte	180	180	180
	Elaboración del Manual Educativo	50	50	50,00
	Elaboración del informe	50,00	50,00	50,00
	Material de Donación	10	7	70
<b>TOTAL</b>				<b>433.5</b>

**ANEXO 7**

## AFICHE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¡Hola!. Somos los alimentos y te vamos a contar sobre nosotros y la importancia que tenemos en tu vida.

Alimentarse es una de las acciones más importantes para vivir y sentirse bien, es saber seleccionar adecuadamente los alimentos que favorecen tu crecimiento y desarrollo físico y mental.

### EL DESAYUNO



El rendimiento diario mejora con un desayuno de alta energía, ya que te ayuda a concentrarte y a estar más activo.



Actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, jugar a la pelota, entre otras, te ayudarán a prevenir enfermedades como el sobrepeso u otras afecciones que pueden enfermarte en un futuro.

BALZAR - GUAYAS

Janeth Chavarrea - Pasante-ESPOCH

### Anexo 8

### HOJA DE TRABAJO DE ELABORACIÓN DE LA PIRAMIDE DE ALIMENTOS

DIBUJA TU PROPIA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

LECHE , QUESO

CARNE , POLLO

ZANAHORIA , TOMATE

PLÁTANO, MANZANA

PAN , CEREAL,

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CINTORRAZO

Fundada en 1972  
Moderniza • Evolucionar

Plan  
Por la niñez

**Anexo 9**

FOLLETO DE TRABAJO

### ACTIVIDAD N. 5

Encuentre las enfermedades que se producen por una mala alimentación en la sopa de letras.

- BULIMIA
- ANOREXIA
- OBESIDAD
- INTOXICACIÓN
- DIARREA
- GASTRITIS

## FOLLETO DE TRABAJO

ESCUELA VICTOR MANUEL RENDON

A	O	B	E	S	O		I
J	N	Y	F	E	W	T	Q
I	B	O	Y	M	I	Z	P
D	I	A	R	R	E	A	Ñ
J	O	X	T	E	K	J	E
O	C	S	K	N	X	Q	T
B	A	K	D	U	P	I	G
G	B	U	L	I	M	I	A

COME SANO → CRECE SANO

JANETH CHAVARREA - PASANTE - ESPOCH

### ENERGÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

**ESTRATEGIAS PARA TENER BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS**

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

### Enfermedades relacionadas con la mala Alimentación

BULIMIA

La persona sufre episodios de atracones compulsivos, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de pérdida de control.

ANOREXIA

Trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso que lleva a un estado de inanición. Se recurre al vómito o al uso de laxantes.

OBESIDAD

Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

VIGOREXIA

Trastorno caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal. Adicción a la actividad física.

**CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES**

PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS

GRASAS

VITAMINAS

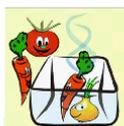
MINERALES

**2** Suministrados por los alimentos y necesarios para el crecimiento y el mantenimiento de la vida.

**11**

### ACTIVIDAD N. 4

Indique según los gráficos la manera de conservar una adecuada higiene de los alimentos



10

### ACTIVIDAD N. 1

Una con líneas a que grupo pertenecen los alimentos representados.

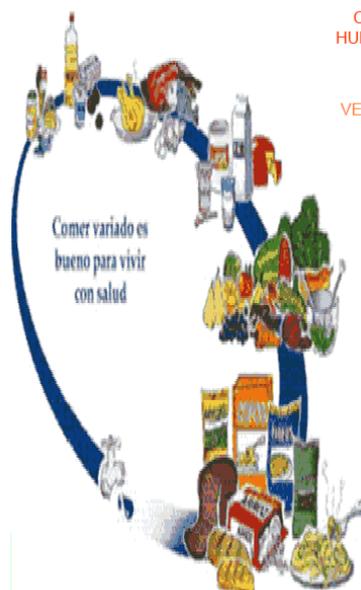
FRUTAS SECAS Y GRASAS

CARNES Y HUEVOS

VERDURAS Y FRUTAS

CEREALES fideos, pan, galletas

LECHE, YOGUR, Y QUESO



3

### LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

La alimentación en el deporte debe establecer el régimen dietético particular más conveniente para el deportista, según el deporte que practica y el momento deportivo (periodo fuera de competición, en preparación para una competición, durante la competición o después de la prueba) en el que se encuentra, consiguiendo así mantener un buen estado nutricional y unas condiciones óptimas de reserva de energía y nutrientes que le permitan afrontar con garantías el momento de la competición

Un deportista tiene que comer mayor cantidad de:

pan, galletas, patatas, cereales, pasta y arroz, chocolate, frutos secos y aceites vegetales



### ¿Cómo se debe preparar la dieta?

- Una ración de cada tipo de hidratos de carbono
- Una porción de fruta
- Una ración de proteínas vegetales y otra de proteínas animales
- Una ración de lípidos compuesta por un 50% de grasa animal y otro 50% de grasa vegetal



4

Cuando se compran alimentos hay que tener en cuenta que pueden estar contaminados si el transporte o manejo en el punto de venta no ha sido adecuado. No compre ni consuma alimentos en los que el envoltorio esté dañado o caducado, latas abultadas o que tengan un color extraño.

Tanto la carne como el pescado que se compran se deben refrigerar tan pronto se llegue a casa y mantener en el refrigerador hasta que se vayan a utilizar.

Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos. Evite hacerlo a temperatura ambiente, es mejor pasarlo directamente del congelador al refrigerador uno o dos días o que se utilice el microondas.

Los alimentos que se consumen crudos, como las frutas y verduras, se han de lavar muy bien con agua limpia. El vinagre es muy útil para lavar las hortalizas remojándolas al menos media hora.



9

**CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

La conservación y preparación de los alimentos de forma higiénica es fundamental tanto para evitar posibles problemas de salud como para mantener su calidad nutricional. Especialmente cuando llega la época de calor se deben extremar estas precauciones. No menos importante es el cocinado de los alimentos y su almacenamiento posterior que debe seguir unas normas para evitar, en la medida de lo posible, cualquier conta-

**Recomendaciones al cocinado y manipulación de los alimentos**

Debe realizarse un lavado y enjuague adecuado de las manos, con agua tibia y jabón, antes y después de manipular cualquier alimento. Esto es imperativo después de acudir al baño.

Es recomendable utilizar guantes para cocinar si tiene alguna herida o corte en la piel y llevar la herida adecuadamente protegida.

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos.

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro de agua no inspira confianza sanitaria, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas.

Esto es especialmente importante sobre todo con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.

8

**ACTIVIDAD N. 2**

**CONTESTE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO**

Porqué un niño deportista debe tener una buena alimentación.

.....  
 .....

Enumere 3 alimentos energéticos

.....  
 .....

Poqué es indispensable adquirir una dieta balanceada.

.....  
 .....

Qué provoca en un deportista la falta de alimentos energéticos.

.....  
 .....

5

**COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS**

Se suele utilizar cuando se prevé una carencia de vitaminas bien porque se tenga una alimentación inadecuada o por cualquier motivo (estrés, hacer deporte) las necesidades del cuerpo aumentan.



Hay suplementos de varios tipos:

**Multivitamínicos o polivitamínicos:** contienen muchas vitaminas diferentes y a veces también minerales. Son los más conocidos, sobre todo por la publicidad que emiten a través de muchos medios de información.

**Grupo B:** contienen vitaminas del grupo B, y a veces alguna otra, como la C.

Un ejemplo de suplemento de este tipo es Becozyma, que contiene todo el grupo B, menos el ácido fólico y tiene además vitamina C.

**Suplementos de una sola vitamina:** como su nombre indica contienen una vitamina concreta. No son aconsejables, salvo que se sepa que se tiene una avitaminosis de esa vitamina.

6

**RECOMENDACIONES AL CONSUMIR COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS**

Se recomienda consumirlas con comida o algún zumo. La comida puede contener sustancias que contribuyan a su absorción. Es necesario insistir en que los complementos vitamínicos, por concentrados que sean, ni previenen ni curen la gripe; en cambio, su mal uso puede hacer que aumente el riesgo de sufrir cálculos renales y biliares, diarrea, irritación de las vías urinarias y formación de coágulos en la sangre.

**ACTIVIDAD N. 3**

Dibuja un producto de cada grupo de vitaminas que te presentamos a continuación

VITAMINA A

.....

LECHE, FRUTAS

VITAMINA B1

.....

FRIJOLES, CEREALES

VITAMINA B2

.....

HUEVO, POLLO

ACIDO FÓLICO

.....

COL, PESCADO

VITAMINA C

.....

LIMÓN, PIMIENTO

VITAMINA E

.....

ACEITE VEGETAL

7

Anexo 10

### HOJA DE TRABAJO DE FRUTAS

PONGA EL NOMBRE DE CADA UNA DE LAS FRUTAS  
QUE LA NIÑA NOS MUESTRA



- |           |            |
|-----------|------------|
| 1.- ..... | 6.- .....  |
| 2.- ..... | 7.- .....  |
| 3.- ..... | 8.- .....  |
| 4.- ..... | 9.- .....  |
| 5.- ..... | 10.- ..... |

COME SANO  
CRECE SANO

Anexo 11

MATERIAL DE DONACION

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**1**

**COME**



El rendimiento diario mejora con un desayuno de alta energía, ya que te ayuda a concentrarte y a estar más activo.

**2**

**BEBE**



Consumir agua es una de las acciones más importantes para vivir, conjuntamente seleccionando adecuadamente los alimentos que favorecen tu crecimiento y desarrollo físico y mental.

**3**

**MUÉVETE**



Actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, jugar a la pelota, entre otras, te ayudarán a prevenir enfermedades como el sobrepeso u otras afecciones que pueden enfermarte en un futuro.



JANETH CHAVARRA: CONVENIO PLAN-ESPOCH



Anexo 12

TRIPTICO DE ALIMENTACION SALUDABLE

**QUE DEBEMOS COMER**

**1** Cereales: Grupo que te da energía: pan, arroz, tortilla, pasta, papa, camote, elote, cereales, etc.

**2** Frutas y Verduras: Grupo que te aporta vitaminas, minerales y fibra.

**3** Carnes y Semillas: Grupo que aporta proteínas: res, pollo, pescado, huevo, leche, queso, yogurt.

**IMPORTANCIA DEL DESAYUNO**

El desayuno es probablemente la comida más importante del día ya que interrumpe el período de ayuno más prolongado. El rendimiento diario mejora con un desayuno de alta energía, ya que te ayuda a concentrarte y a estar más activo. Desayunar eleva los niveles de azúcar en sangre y así ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad.

**CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE**

- Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos.
- Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con guarnición vegetal y pan, y una fruta o algún lácteo. Si se trata de un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo, y batido de chocolate o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono.
- Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**




**COME, BEBE, Y MUÉVETE**

Janeth Chavarrea - Pasante - ESPOCH

REVERSO

**UNA BUENA ALIMENTACIÓN DEBE SER:**

**VARIADA**



Consiste en integrar y alternar alimentos a cada comida, teniendo en cuenta los gustos de cada persona, la disponibilidad de los alimentos y la posibilidad familiar de acceder a los mismos.

**EQUILIBRADA**

Es saber seleccionar adecuadamente los alimentos que favorecen tu crecimiento y desarrollo físico y mental.

**CONSUME AGUA**

Mantiene la temperatura corporal en el organismo, es el vehículo de otras sustancias nutritivas y regula las funciones del metabolismo.



Por este motivo es importante que consumas diariamente 2 litros de agua.

**SUFICIENTE**

En el consumo de alimentos no debe exceder caso contrario podría sufrir varias enfermedades como por ejemplo está la obesidad.



**HIGIÉNICA**

Elegir alimentos higiénicamente elaborados o producidos.



**SATISFACTORIA**

Su comida debe ser de su agrado



**REALIZA VARIOS DEPORTES**

Actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, jugar a la pelota, entre otras, te ayudarán a prevenir enfermedades como el sobrepeso u otras afecciones que pueden enfermarte en un futuro.



ESCUELA VICTOR MANUEL RENDON



ENTREGA DE ENCUESTAS



TALLERES DE CAPACITACION



### TRABAJOS EN CLASES



*PRACTICA DE ALIMENTACION SALUDABLE*



*EVALUACION FINAL*



*FERIA DE ALIMENTACION SALUDABLE*





MATERIAL DE DONACION

